

5月 こんだてひょう

2024年度桜ヶ丘第一保育園

ひ に ち	よ う び	にじつくし・どんぐり・たんぼぼ・すみれ			食材料			メモ
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
		午前食	午後食					
1 15 29	水	納豆ごはん ツナじゃが みそ汁	たらこおにぎり すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油	納豆 ツナ缶 豆腐 油揚げ みそ たらこ	人参 玉ねぎ いんげん えのきだけ かぼちゃ 絹さや 果物		
2 16 30	木	天然こうぼパン キャベツと肉団子スープ ほうれん草ソテー	ぞうすい ふかし芋 フルーツ 牛乳	こうぼパン 油 米 さつま芋	豚ひき肉魚 牛乳	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 小松菜 ほうれん草 しめじ 果物		
17 31	金	ごはん つくね団子と野菜煮 みそ汁	鮭チャーハン すまし汁 フルーツ 牛乳	米 里芋 油	とりひき肉 みそ 甘塩鮭 ふ 牛乳	しめじ 絹さや かぼちゃ ねぎ あさつき なす 果物		
18	土	けんちんみそうどん 里芋の煮物	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	うどん 里芋 ロールパン	豆腐 みそ カレー	ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 絹さや 果物		
20	月	ごはん 魚のスープ煮 みそ汁	そうめん煮 煮豆 フルーツ 牛乳	米 じゃが芋 そうめん 金時豆 砂糖	生鮭 ふ みそ 豚肉 牛乳	人参 アスパラガス キャベツ コーン 白菜 なす いんげん 果物		
7 21	火	グリーンピースごはん かぼちゃサラダ 豚汁	たきこみごはん すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油 さつま芋	豚肉 みそ ホタテ缶 牛乳	グリーンピース かぼちゃ きゅうり 大根 人参 ねぎ ごぼう ちんげん菜 果物		
8 22	水	ドライカレー すまし汁	しらすうどん ふかしかぼちゃ フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 うどん	合びき肉 しらす干し	玉ねぎ 人参 いんげん コーン レーズン えのきだけ ねぎ しめじ 絹さや かぼちゃ 果物		
9 23	木	ごはん あじの塩焼き ブロッコリーおひたし みそ汁	黒糖パン キャベツとベーコンのスープ フルーツ 牛乳	米 さつま芋 黒糖パン	あじ みそ ベーコン 牛乳	ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 果物		
10 24	金	ごはん とり肉と新じゃが煮 みそ汁	きなこおはぎ すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油 もち米 砂糖	とり肉 油揚げ みそ きなこ 豆腐	しめじ いんげん 人参 かぶ ほうれん草 果物		
11 25	土	スパゲティナポリタン すまし汁	ロールパン 魚のカレースープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油 ロールパン	ウインナー ふ カレイ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ブロッコリー 果物		
13 27	月	ごはん 洋風いり豆腐 みそ汁	人参ケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 さつま芋 油 小麦粉 砂糖	豆腐 ベーコン みそ 豆乳 牛乳	人参 玉ねぎ 絹さや 小松菜 レーズン かぶ しめじ 果物		
14 28	火	ごはん 煮魚 みそ汁	牛丼 すまし汁 フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 ごま	ぎんだらみそ 牛肉	ほうれん草 キャベツ しめじ ワカメ 玉ねぎ 小松菜 果物		