

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	うめ・もも・さくら		食材料			メモ
		おひる	おやつ	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	
1 15 29	水	ごはん タンダーチキン 野菜サラダ すまし汁	チーズケーキ フルーツ 牛乳	米 油 小麦粉 バター 砂糖	とり肉 ヨーグルト クリームチーズ 卵 牛乳	レタス トマト アスパラガス レモン えのきだけ 絹さや 果物	
2 16 30	木	天然こうぼパン キャベツとウインナーのスー マカロニサラダ	2日 かしわもち/煮干し 16・30日 鮭おにぎり フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋 マカロニ 油 白玉粉 上新粉 小豆 砂糖 米	ウインナー ツナ缶 煮干し 甘塩鮭	キャベツ 人参 コーン きゅうり トマト 果物	
17 31	金	菜めし 高野豆腐の卵とじ キャベツのごまあえ みそ汁	スコーン フルーツ 延命茶	米 さつまい ごま バター 砂糖 いちごジャム	高野豆腐卵 みそ 牛乳	小松菜 ねぎ 人参 ちんげん菜 キャベツ いんげん 果物	
18	土	けんちんみそうどん 里芋の煮物	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	うどん 里芋 ロールパン マーマレード	豆腐 みそ 牛乳	ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 絹さや 果物	
20	月	納豆ごはん かき揚げ 酢の物 なめこ汁	ゆべし フルーツ 牛乳	米 さつまい 小麦粉 油 砂糖 ごま	納豆 桜えび しらす干し 豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ ピーマン きゅうり ワカメ なめし 果物	
7 21	火	グリーンピースごはん あじの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	けいはん フルーツ 延命茶	米 ごま 油	あじ 油揚げ みそ とり肉	人参 グリーンピース 切干大根 絹さや かぼちゃ いんげん 干しいたけ のり 果物	
8 22	水	ドライカレー かぼちゃサラダ	あんにんどうふ おせんべい フルーツ 延命茶	米 油 おせんべい 砂糖	合びき肉 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん コーン レーズン きゅうり かぼちゃ 果物	
9 23	木	ごはん 魚のスープ煮 こんにゃくのいり煮	きなこパン 煮干し フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油 食パン 砂糖	鮭 豚肉 きなこ 煮干し	人参 アスパラガス キャベツ コーン こんにゃくピーマン 果物	
10 24	金	たきこみごはん とり肉と新じゃが煮 みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 油 じゃが芋	ツナ缶 とり肉 油揚げ みそ 牛乳	玉ねぎ しめじ いんげん 人参 大根 果物	
11 25	土	スパゲティナポリタン ツナサラダ	ジャムサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン いちごジャム	ウインナー ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり トマト 果物	
13 27	月	ごはん 魚のバーベキューソース ピーマンのきんぴら みそ汁	いなりずし フルーツ 延命茶	米 じゃが芋 油 ごま	かじきまぐろ みそ 油揚げ	玉ねぎ りんご レモン ピーマン パプリカ 小松菜 人参 果物	
14 28	火	ごはん 豚肉のマーマレード焼き スナッペンどうの塩ゆで みそ汁	新じゃがのみそいため フルーツ 牛乳	米 マーマレード じゃが芋 油	豚肉 みそ 牛乳	スナッペンどう トマト キャベツ ワカメ 果物	