




# 5月 後期食 献立表

# よさみ保育園

日	曜	ごはんおやつ	こんだてめい	からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	ねつやちからになる たべもの	3じおやつ
1	金	バナナ	コンソメがゆ ジャガタコーン パイン (希望保育)	ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン しめじ パイン	じゃがいも ごはん	ホットケーキ
2	土	キウイ	とんじるうどん えだまめ オレンジ (希望保育)	ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ オレンジ	うどん	シュガートースト
7	木	ホットケーキ	パンがゆ コンソメスープ さけのにつけ ようふうきりほしだいこん オレンジ	さけ	にんじん たまねぎ きりほしだいこん キャベツ いんげん コーン オレンジ	ツイストパン じゃがいも	こふきいも
8	金	むしいも	おかゆ わかたけじる てりやきハンバーグ こまつなごますあえ グレープフルーツ	たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ わかめ ピーマン こまつな キャベツ ごま グレープフルーツ	ごはん	パン
9	土	キウイ	コンソメがゆ チーズ オレンジ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しめじ オレンジ	ごはん	ジャムパン
11	月	きなこマカロニ	なめしがゆ のっぺいじる つくね ツナサラダ グレープフルーツ	とりにく ツナ とうふ	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ キャベツ あおな グレープフルーツ	ごはん	ホットケーキ
12	火	オレンジ	ごはん とうふのみそしる さばのてりやき いそかあえ パイン	とうふ さば	にんじん たまねぎ あおのり キャベツ きゅうり だいこん しいたけ パイン	ごはん	おこのみやき
13	水	バナナ	マーボーどん とりのからあげ ひじきのサラダ オレンジ	とうふ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ いら ひじき キャベツ にんにく しょうが オレンジ	ごはん	むしパン
14	木	むしいも	おかゆ こんさいじる あじのうめに きゅうりとわかめのあえもの バナナ	あじ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ えのき きゅうり わかめ キャベツ バナナ	ごはん	ホットケーキ
15	金	こんさいの にもの	おかゆ ちゅうかスープ コーンしゅうまい きのこキャベツのソテー グレープフルーツ	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし コーン しいたけ きのこ キャベツ いら グレープフルーツ	ごはん	フルーツゼリー
16	土	キウイ	とりたまうどん えだまめ バナナ	とりにく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ バナナ	うどん	ラスク
18	月	むしいも	おかゆ わかめのみそしる さけのしおやき いんげんのあえもの オレンジ	さけ	にんじん たまねぎ わかめ だいこん はくさい いんげん キャベツ オレンジ	ごはん	わらびもち
19	火	オレンジ	ゆかりがゆ たまごスープ とりにくのマーマレードやき きゅうりのあえもの バナナ	たまご とりにく	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ ふくじんづけ あおのり バナナ	ごはん	ホットケーキ
20	水	バナナ	コンソメがゆ にどり ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ しめじ しょうが ブロッコリー キャベツ グレープフルーツ	ごはん じゃがいも	パン
21	木	きゅうり チーズ	おかゆ とうふときのこのスープ さばのみそに もやしのナムル バナナ	とうふ さば	にんじん たまねぎ きのこ はくさい もやし キャベツ バナナ	ごはん	にくまん
22	金	ホットケーキ	おかゆ はるやさいのスープ あおのりツナポテト キャベツのなめたけあえ オレンジ	とりにく ツナ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ なめたけ マーマレードジャム オレンジ	ごはん じゃがいも	ホットケーキ
23	土	キウイ	あんかけうどん えだまめ バナナ 	とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ えのき バナナ	うどん	ラスク
25	月	ラスク	おかゆ カラフルスープ ハンバーグ おんやさい グレープフルーツ	ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ しめじ パフリカ ピーマン キャベツ ブロッコリー グレープフルーツ	ごはん	パン
26	火	オレンジ	やさいかゆ とりのてりやき かむかむサラダ パイン	えび ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ わかめ キャベツ たけのこ パイン	ごはん	こふきいも
27	水	むしいも	うどん しろみさかなのにつけ チンゲンサイのあえもの バナナ	ぶたにく しろみさかな	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン チンゲンサイ もやし バナナ	やきそば	おかゆ
28	木	きゅうり チーズ	おかゆ とうにゅうみそしる ぶたにくいため こふきいも オレンジ	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しょうが コーン えのき しめじ オレンジ	ごはん じゃがいも	よさみうどん
29	金	バナナ	おかゆ とうふのスープ おろしハンバーグ キャベツのしそあえ グレープフルーツ	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ しそ しいたけ グレープフルーツ	ごはん	まんじゅう
30	土	キウイ	コンソメがゆ チーズ バナナ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ しめじ バナナ	ごはん	ジャムパン