

5月 こんだてひょう

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	木	バナナ	ハヤシライス チーズ グレープフルーツ	ふたにく チーズ	にんじん たまねぎ しめじ グレープフルーツ	ごはん じゃがいも	ぼっぼやき ぎゅうにゅう
2	金	ラスク	とりたまうどん えだまめ オレンジ	とりにく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ えだまめ オレンジ	うどん	ボンデケーキ ぎゅうにゅう
7	水	ホットケーキ	ゆかりごはん わかたけじる やきソーセージ しおこんぶあえ バナナ	ソーセージ	にんじん たまねぎ たけのこ わかめ キャベツ しおこんぶ ゆかり バナナ	ごはん	ポテトチップス ぎゅうにゅう
8	木	むしいも	ツイストパン コンソメスープ さけのマヨネーズやき アスパラガスのサラダ ギゅうにゅう オレンジ	さけ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ アスパラ キャベツ コーン オレンジ	ツイストパン じゃがいも	こくとうきなこかんでん おちゃ
9	金	きゅうり チーズ	かむかむごはん とうふのちゅうかスープ しゅうまい もやしのナムル グレープフルーツ	とうふ ふたにく	にんじん たまねぎ もやし しいたけ しょうが キャベツ わかめ グレープフルーツ	ごはん	ごまかりんとう ぎゅうにゅう
10	土	オレンジ	にくみそうどん えだまめ バナナ	とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ えだまめ バナナ	うどん ごはん	ジャムサンド ぎゅうにゅう
12	月	きなこマカロニ	ごはん こんさいじる つくね コーンサラダ オレンジ	とりにく	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ コーン キャベツ オレンジ	ごはん	うずまきクッキー ぶどうジュース
13	火	オレンジ こざかな	チキンカレーライス しろみさかなフライ カラフルソテー グレープフルーツ	とりにく しろみさかな	にんじん たまねぎ しめじ パブリカ キャベツ コーン グレープフルーツ	ごはん じゃがいも	りんごケーキ ぎゅうにゅう
14	水	バナナ	にくうどん ちくわのいそべあげ こまつなごまあえ オレンジ	ふたにく ちくわ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ こまつな ごま あおりのり しいたけ オレンジ	うどん	あたりおにぎり おちゃ
15	木	ホットケーキ	ごはん はるさめスープ あじのてりやき きんぴらごぼう バナナ	あじ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ごぼう えのき バナナ	ごはん	クラッカー ぎゅうにゅう
16	金	ふかしいも	かむかむごはん たけのこのみそしる ホイルソーセージ ゆかりあえ グレープフルーツ	ソーセージ	にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン はくさい きゅうり キャベツ グレープフルーツ	ごはん	メロンパン ぎゅうにゅう
17	土	バナナ	あんかけうどん えだまめ オレンジ	とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ オレンジ	うどん	クッキー ぎゅうにゅう
19	月	ラスク	ごはん こうやどうふのちゅうかスープ てりやきハンバーグ かいそうサラダ オレンジ	こうやどうふ ふたにく	にんじん たまねぎ ビーマン えのき かいそう キャベツ オレンジ	ごはん	パリパリピザ ぎゅうにゅう
20	火	バナナ	たけのこごはん ほうれんそうのスープ ふたのしょうがやき こふきいも グレープフルーツ	ふたにく あぶらげ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ だいこん ほうれんそう グレープフルーツ	ごはん じゃがいも	たんじょうびケーキ オレンジジュース
21	水	オレンジ こんぶ	ハンズパン コーンスープ チキンハンバーグトマトソースがけ みどりキャベツ ギゅうにゅう バナナ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ピーマン コーン しめじ バナナ	ハンズパン じゃがいも	わらびもち おちゃ
22	木	こんさいのにももの	ごはん とうにゅうみそしる さけフライ ひじきのにももの オレンジ	とうふ さけ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ だいこん えのき ひじき オレンジ	ごはん	クリームパン ぎゅうにゅう
23	金	ホットケーキ	かむかむごはん はちはいじる とりのからあげ チンゲンサイのそくせきづけ バナナ	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ しいたけ わかめ バナナ	ごはん	こくとうかりんとう ぎゅうにゅう
24	土	バナナ	とんじるうどん えだまめ オレンジ 	ふたにく	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん えだまめ オレンジ	うどん	シュガートースト ぎゅうにゅう
26	月	ラスク	なめし わかめのみそしる さばのしおやき ふくじんづけあえ グレープフルーツ	さば	にんじん たまねぎ わかめ ふくじんづけ キャベツ はくさい グレープフルーツ	ごはん	ちんすこう ぎゅうにゅう
27	火	だいこんのにももの	ちゅうかはん てりやきチキン ごましおきゅうり バナナ	えび いか ふたにく とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい チンゲンサイ バナナ	ごはん	フライドポテト ぎゅうにゅう
28	水	グレープフルーツ こざかな	低) ゆかりごはん 幼) おにぎり にくじゃがスープ てづくりがんも ごまあえ オレンジ	ふたにく とりにく とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ ひじき キャベツ ごま ゆかり オレンジ	ごはん じゃがいも	よさみうどん (ばんだ) おちゃ
29	木	さつまいも チーズ	ごはん とうふのすましじる さけのしょうがに たけのことキャベツのいためもの グレープフルーツ	とうふ さけ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ はくさい だいこん グレープフルーツ	ごはん	ドーナッツ ぎゅうにゅう
30	金	ホットケーキ	ハヤシライス かぼちゃコロッケ かむかむサラダ バナナ	ふたにく	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ わかめ キャベツ コーン バナナ	ごはん じゃがいも	ごまクラッカー ぎゅうにゅう
31	土	バナナ	みそラーメン えだまめ グレープフルーツ	ふたにく	にんじん たまねぎ もやし コーン えだまめ キウイ	ラーメン	ラスク ぎゅうにゅう

平均栄養価	エネルギー (kcal)	総蛋白 (g)	カルシウム (mg)	
	幼児	586	21.6	393
	低年齢児	468	15.6	267



※28日はおにぎりクッキングを行います。幼児クラスはエプロン、三角巾の用意をお願いします。