



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	木	バナナ	あんかけごはん チーズ グレープフルーツ	ぶたにく 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 おちゃ
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	ボンデケーショ おちゃ
7	水	ホットケーキ	ゆかりごはん わかたけじる にどり しおこんぶあえ バナナ	とりにく	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	こふきいも おちゃ
8	木	むしいも	ツイストパン コンソメスープ さけのしおやき アスパラガスのサラダ オレンジ	さけ	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 ぶたにく	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	むしパン おちゃ
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 おちゃ
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	ホットケーキ おちゃ
13	火	オレンジ こざかな	あんかけごはん しろみさかなボイル 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 パプリカ 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 おちゃ
14	水	バナナ	にくうどん にざかな こまつなごまあえ オレンジ	ぶたにく さかな	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ こまつな ごま あおのり しいたけ オレンジ	うどん	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	むしパン おちゃ
16	金	ふかしいも	かむかむごはん たけのこのみそしる にどり 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 ピーマン はくさい きゅうり キャベツ グレープフルーツ	ごはん	パン おちゃ
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	ホットケーキ おちゃ
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 ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン えのき かいそう キャベツ オレンジ	ごはん	むしパン おちゃ
20	火	バナナ	たけのこごはん ほうれんそうのスープ ぶたのしょうがやき こふきいも グレープフルーツ	ぶたにく 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 おちゃ
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 バナナ	とりにく	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 さけボイル 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	パン おちゃ
23	金	ホットケーキ	かむかむごはん はちはいじる にどり 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	むしパン おちゃ
24	土	バナナ	とんじるうどん えだまめ オレンジ	ぶたにく	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 おちゃ
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 おちゃ
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 ぶたにく 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	こふきいも おちゃ
28	水	グレープフルーツ こざかな	ゆかりごはん にくじゃがスープ てづくりがんも ごまあえ オレンジ	ぶたにく 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 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	パン おちゃ
30	金	ホットケーキ	あんかけごはん かぼちゃのにつけ かむかむサラダ バナナ	ぶたにく	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	むしパン おちゃ
31	土	バナナ	みそうどん えだまめ 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 えだまめ キウイ	うどん	ラスク おちゃ