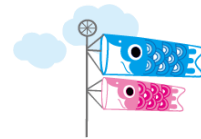




5月 ごはんだより



2024年 5月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			3時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
1	水	ごはん 白菜のこんぶ和え	ぶた肉のオニオンソース みそ汁	ぶた肉	米	白菜・人参・ほうれん草 かぼちゃ・たまねぎ	おふラスク
2	木	★こどもの日★ ブロッコリーサラダ	こいのぼりカレー みかん缶	とりミンチ	米・じゃが芋 コーン	たまねぎ・人参・みかん缶 ブロッコリー	ソフトサラダ
7	火	ごはん さつま芋サラダ	白身魚フライ すまし汁	たら	米・麩 さつま芋	にんじん・インゲン・玉ねぎ ワカメ	ちょぼちょぼ クッキー
8	水	わかめごはん ちくわの磯辺揚げ	きつねうどん 白菜のゆかり和え	油あげ・ちくわ かまぼこ	米・うどん	わかめ・ねぎ・白菜・人参	ジャムサンド
9	木	ごはん ポテトサラダ	さわらのカレームニエル みそ汁	さわら	米・じゃが芋	玉ねぎ・きゅうり・人参 大根・大根の葉	五平餅
10	金	ごはん ひじきマヨサラダ	からあげ みそ汁	とり肉	米	ひじき・いんげん・人参 ほうれん草・玉ねぎ	ソフトサラダ
13	月	ごはん オクラのおかか和え	ぶた肉の野菜炒め物 みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・しいたけ・人参 オクラ・えのき・かぼちゃ	大学いも
14	火	ごはん キャベツとツナのサラダ	メンチカツ みそ汁	メンチカツ ツナ 絹厚揚げ	米・コーン さつま芋	キャベツ・玉ねぎ	マリー ビスケット
15	水	カレーライス バナナ	ブロッコリーサラダ	牛肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・バナナ ブロッコリー・赤ピーマン	あげぼん
16	木	ごはん ほうれん草の卵とじ	とりの照り焼き みそ汁	とり肉 たまご	米・じゃが芋	ほうれん草・人参・玉ねぎ しめじ	満月ボン
17	金	ごはん アスパラソテー	ますのパン粉焼き みそ汁	ます	米・コーン 里芋	人参・大根・大根の葉 アスパラガス・玉ねぎ	バナナ 蒸しケーキ
20	月	ごはん 春雨サラダ	とりじゃが みそ汁	とり肉・春雨	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・きゅうり ほうれん草・しいたけ	きなこ餅
21	火	ごはん ブロッコリーサラダ	春巻き みそ汁	春巻き・豆腐	米・コーン	ブロッコリー・チンゲン菜 たまねぎ・チンゲン菜	ぼたぼた焼き
22	水	ごはん キャベツサラダ	さわらの味噌マヨ焼き すまし汁	さわら	米・麩	キャベツ・人参・えのき ほうれん草	みかん フルーチェ
23	木	ごはん 小松菜の煮浸し	ぶた肉のしょうが焼き みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・人参・小松菜 しめじ・大根・大根の葉	じゃが バター
24	金	★誕生日会★ ごはん フライドポテト スープ	とりマヨ ブロッコリーサラダ ゼリー	とり肉	米・じゃが芋 コーン	ブロッコリー・人参・玉ねぎ かぼちゃ・しめじ	誕生日 ケーキ
27	月	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	ほきのチーマヨ焼き みそ汁	ほき・しらす	米	ピーマン・人参・しいたけ・ たまねぎ	マカロニ きなこ
28	火	ごはん ブロッコリーのフレンチサラダ	とり肉のトマト煮 みそ汁	とり肉 絹厚揚げ	米・じゃが芋 コーン	人参・玉ねぎ・ブロッコリー 小松菜	ムーン ライト
29	水	ごはん かぼちゃサラダ	あじの南蛮漬け みそ汁	あじ	米	ピーマン・玉ねぎ・人参 かぼちゃ・きゅうり・えのき わかめ	ピザ トースト
30	木	ハヤシライス オレンジ	スナップエンドウのサラダ	牛肉	米・コーン	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・オレンジ スナップエンドウ	さつま芋 きんとん
31	金	ごはん いんげんのおかか和え	かぼちゃコロッケ みそ汁	かぼちゃ コロッケ	米・里芋	いんげん・人参・えのき ほうれん草	にんじん ケーキ

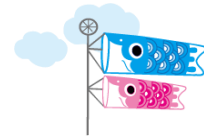
◇ こどもの日のお祝い ◇

こどもの日に柏餅を食べる文化がありますが、
柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。
その様子から、「後継ぎが絶えない」縁起かつぎとして
食べられるようになったと言われています。





5月 ごはんだより(1・2歳)



2024年 5月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
1	水	ごはん 白菜のこんぶ和え	ぶた肉のオニオンソース みそ汁	ぶた肉	米	白菜・人参・ほうれん草 かぼちゃ・たまねぎ	アンパンマン せんべい	おふラスク
2	木	★こどもの日★ ブロッコリーサラダ	こいのぼりカレー みかん缶	とりミンチ	米・じゃが芋 コーン	たまねぎ・人参・みかん缶 ブロッコリー	ハッピー ターン	ソフトサラダ
7	火	ごはん さつま芋サラダ	白身魚フライ すまし汁	たら	米・麩 さつま芋	にんじん・インゲン・玉ねぎ ワカメ	たまご ポーロ	ちょぼちょぼ クッキー
8	水	わかめごはん ちくわの磯辺揚げ	きつねうどん 白菜のゆかり和え	油あげ・ちくわ かまぼこ	米・うどん	わかめ・ねぎ・白菜・人参	たべっこ ベイビー	ジャムサンド
9	木	ごはん ポテトサラダ	さわらのカレームニエル みそ汁	さわら	米・じゃが芋	玉ねぎ・きゅうり・人参 大根・大根の葉	コーン フレーク	五平餅
10	金	ごはん ひじきマヨサラダ	からあげ みそ汁	とり肉	米	ひじき・いんげん・人参 ほうれん草・玉ねぎ	満月ボン	ソフトサラダ
13	月	ごはん オクラのおかか和え	ぶた肉の野菜炒め物 みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・しいたけ・人参 オクラ・えのき・かぼちゃ	ぼたぼた焼き	大学いも
14	火	ごはん キャベツとツナのサラダ	メンチカツ みそ汁	メンチカツ ツナ 絹厚揚げ	米・コーン さつま芋	キャベツ・玉ねぎ	アンパンマン せんべい	マリー ビスケット
15	水	カレーライス バナナ	ブロッコリーサラダ	牛肉	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・バナナ ブロッコリー・赤ピーマン	ハッピー ターン	あげぼん
16	木	ごはん ほうれん草の卵とじ	とりの照り焼き みそ汁	とり肉 たまご	米・じゃが芋	ほうれん草・人参・玉ねぎ しめじ	星たべよ	満月ボン
17	金	ごはん アスパラソテー	ますのパン粉焼き みそ汁	ます	米・コーン 里芋	人参・大根・大根の葉 アスパラガス・玉ねぎ	ムーンライト クッキー	バナナ 蒸しケーキ
20	月	ごはん 春雨サラダ	とりじゃが みそ汁	とり肉・春雨	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・きゅうり ほうれん草・しいたけ	満月ボン	きなこ餅
21	火	ごはん ブロッコリーサラダ	春巻き みそ汁	春巻き・豆腐	米・コーン	ブロッコリー・チンゲン菜 たまねぎ・チンゲン菜	白い風船	ぼたぼた焼き
22	水	ごはん キャベツサラダ	さわらの味噌マヨ焼き すまし汁	さわら	米・麩	キャベツ・人参・えのき ほうれん草	コーン フレーク	みかん フルーチェ
23	木	ごはん 小松菜の煮浸し	ぶた肉のしょうが焼き みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・人参・小松菜 しめじ・大根・大根の葉	ムーンライト クッキー	じゃが バター
24	金	★誕生日会★ ごはん フライドポテト スープ	とりマヨ ブロッコリーサラダ ゼリー	とり肉	米・じゃが芋 コーン	ブロッコリー・人参・玉ねぎ かぼちゃ・しめじ	たべっこ ベイビー	誕生日 ケーキ
27	月	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	ほきのチーマヨ焼き みそ汁	ほき・しらす	米	ピーマン・人参・しいたけ・ たまねぎ	アンパンマン せんべい	マカロニ きなこ
28	火	ごはん ブロッコリーのフレンチサラダ	とり肉のトマト煮 みそ汁	とり肉 絹厚揚げ	米・じゃが芋 コーン	人参・玉ねぎ・ブロッコリー 小松菜	たまご ポーロ	ムーンライト クッキー
29	水	ごはん かぼちゃサラダ	あじの南蛮漬け みそ汁	あじ	米	ピーマン・玉ねぎ・人参 かぼちゃ・きゅうり・えのき わかめ	白い風船	ピザ トースト
30	木	ハヤシライス オレンジ	スナップエンドウのサラダ	牛肉	米・コーン	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・オレンジ スナップエンドウ	満月ボン	さつま芋 きんとん
31	金	ごはん いんげんのおかか和え	かぼちゃコロッケ みそ汁	かぼちゃ コロッケ	米・里芋	いんげん・人参・えのき ほうれん草	ハッピー ターン	にんじん ケーキ

◇ こどもの日のお祝い ◇

こどもの日に柏餅を食べる文化がありますが、
柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。
その様子から、「後継ぎが絶えない」縁起かつぎとして
食べられるようになったと言われています。

