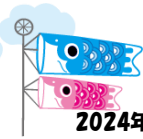




# 5月 ごはん だより (未満児・卵アレルギー)



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 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 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 すまし汁	白身魚	米・麩 さつま芋	ブロッコリー・人参・玉ねぎ いんげん	ぼたぼた焼き	たべっこ ベイビー
8	水	わかめごはん たらの天ぷら きつねうどん 白菜のゆかり和え	油あげ・たら	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 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 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 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	大学いち
14	火	ごはん キャベツとツナのサラダ みそ汁	とり肉・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	星たべよ
15	水	カレーライス バナナ(バナナ×オレンジ) 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 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 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	ソフトサラダ	バナナ米粉 ケーキ
20	月	ごはん 春雨サラダ 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 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	アンパンマン せんべい	ぼたぼた焼き
22	水	ごはん キャベツサラダ 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	みかんゼリー
23	木	ごはん 小松菜の煮浸し みそ汁	ぶた肉	米	玉ねぎ・人参・小松菜 しめじ・大根・大根の葉	ぼたぼた焼き	マヨじゃが
24	金	★誕生日会★ ごはん フライドポテト スープ 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 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 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	ソフトサラダ	たべっこ ベイビー
29	水	ごはん かぼちゃサラダ 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	星たべよ	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 ブロッコリーのフレンチサラダ 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 米粉ケーキ

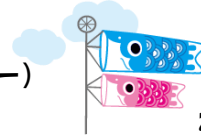
## ◇ こどもの日のお祝い ◇

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 (卵アレルギー)



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	白身魚	米・麩 さつま芋	ブロッコリー・人参・玉ねぎ いんげん	たべっこ ハイビー
8	水	わかめごはん たらの天ぷら	きつねうどん 白菜のゆかり和え	油あげ・たら	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	大学いち
14	火	ごはん キャベツとツナのサラダ	とり肉のハーブ焼き みそ汁	とり肉・ツナ 絹厚揚げ	米・コーン さつま芋	キャベツ・玉ねぎ	星たべよ
15	水	カレーライス バナナ(バナナ×オレンジ)	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	バナナ米粉 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	みかんゼリー
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	マヨじゃが
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	たべっこ ハイビー
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	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 ブロッコリーのフレンチサラダ	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 米粉ケーキ

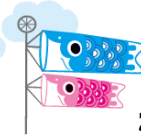
### ◇ こどもの日のお祝い ◇

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(乳アレルギー)



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	白身魚	米・麩 さつま芋	ブロッコリー・人参・玉ねぎ いんげん	たべっこ ハイビー
8	水	わかめごはん たらの天ぷら	きつねうどん 白菜のゆかり和え	油あげ・たら	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	大学いち
14	火	ごはん キャベツとツナのサラダ	とり肉のハーブ焼き みそ汁	とり肉・ツナ 絹厚揚げ	米・コーン さつま芋	キャベツ・玉ねぎ	星たべよ
15	水	カレーライス バナナ(バナナ×オレンジ)	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	バナナ米粉 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	みかんゼリー
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	マヨじゃが
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	たべっこ ハイビー
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	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 ブロッコリーのフレンチサラダ	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 米粉ケーキ

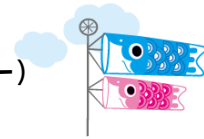
## ◇ こどもの日のお祝い ◇

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 (小麦アレルギー)



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 白菜のお浸し	鶏肉のオニオンソース みそ汁	とり肉	米	白菜・人参・ほうれん草 かぼちゃ・たまねぎ	ほうれん草と 小松菜せんべい	ハイハイ
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 さつまいもサラダ	たららの塩焼き すまし汁	たら	米 さつまいも	人参・玉ねぎ・いんげん・ワ カメ	たまご ポーロ	野菜 ハイハイ
8	水	ごはん 白菜のゆかり和え	ささみの煮物 みそ汁	ささみ	米・さつまいも	にんじん・インゲン・玉ねぎ ワカメ	ハイハイ	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	とりの塩焼き みそ汁	とり肉	米	ひじき・いんげん・人参 ほうれん草・玉ねぎ	しらすと ワカメせんべ い	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	野菜 ハイハイ	蒸しさつまいも
14	火	ごはん キャベツとツナのサラダ	とりのハーブ焼き みそ汁	とり肉 ツナ 絹厚揚げ	米・コーン さつまいも	キャベツ・玉ねぎ	しらすと ワカメせんべ い	ハイハイ
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	小魚せんべい	野菜 ハイハイ
17	金	ごはん アスパラソテー	ますのマヨ焼き 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	ソフト サラダ	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	ハイハイ	きなこ餅
21	火	ごはん ブロッコリーサラダ	とりの塩焼き みそ汁	とり肉・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	野菜 ハイハイ
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	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	野菜 ハイハイ	マヨじゃが
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	しらすと ワカメせんべ い	誕生日 ケーキ
27	月	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	ほきのマヨ焼き みそ汁	ほき・しらす	米	ピーマン・人参・しいたけ・ たまねぎ	ハイハイ	小魚せんべい
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	ハッピーターン
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	ほうれん草と 小松菜せんべ い	さつまいも きんとん
31	金	ごはん いんげんのおかか和え	ますの塩焼き みそ汁	ます	米・里芋	いんげん・人参・玉ねぎ	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。

