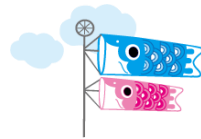




# 5月 ごほんだより (前期)



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	おかゆ かぼちゃ はくさい		米	かぼちゃ・はくさい	ウエハース	ハイハイ
2	木	おかゆ 豆腐 ブロッコリー	豆腐	米	ブロッコリー	野菜 ハイハイ	小魚せんべい
7	火	おかゆ 白身魚 さつまい	たら	米・さつまい		ほうれん草 小松菜せんべい	野菜 ハイハイ
8	水	おかゆ 豆腐 白菜	豆腐	米	白菜	ハイハイ	しらすと ワカメせんべい
9	木	おかゆ 白身魚 大根	かれい	米	大根	小魚せんべい	ウエハース
10	金	おかゆ さつまい ほうれん草		米・さつまい	ほうれん草	マンナ ビスケット	ハイハイ
13	月	おかゆ 白身魚 人参	たら	米	人参	野菜 ハイハイ	蒸し さつまい
14	火	おかゆ 豆腐 キャベツ	豆腐	米	キャベツ	しらすと ワカメせんべい	マンナ ビスケット
15	水	おかゆ さつまい ブロッコリー		米・さつまい	ブロッコリー	ハイハイ	小魚せんべい
16	木	おかゆ 白身魚 大根	かれい	米	大根	ウエハース	野菜 ハイハイ
17	金	おかゆ じゃが芋 人参		米・じゃが芋	人参	ほうれん草 小松菜せんべい	ハイハイ
20	月	おかゆ じゃが芋 ほうれん草		米・じゃが芋	ほうれん草	ハイハイ	ウエハース
21	火	おかゆ 豆腐 ブロッコリー	豆腐	米	ブロッコリー	小魚せんべい	野菜 ハイハイ
22	水	おかゆ 白身魚 キャベツ	たら	米	キャベツ	マンナ ビスケット	ほうれん草と 小松菜せんべい
23	木	おかゆ 白身魚 小松菜	かれい	米	小松菜	野菜 ハイハイ	蒸し じゃが芋
24	金	おかゆ かぼちゃ ブロッコリー		米	かぼちゃ・ブロッコリー	しらすと ワカメせんべい	ウエハース
27	月	おかゆ 白身魚 ほうれん草	かれい	米	ほうれん草	ハイハイ	小魚せんべい
28	火	おかゆ じゃが芋 ブロッコリー		米・じゃが芋	ブロッコリー	ウエハース	マンナ ビスケット
29	水	おかゆ 白身魚 かぼちゃ	たら	米	かぼちゃ	野菜 ハイハイ	しらすと ワカメせんべい
30	木	おかゆ 豆腐 玉ねぎ	豆腐	米	玉ねぎ	ほうれん草 小松菜せんべい	蒸し さつまい
31	金	おかゆ かぼちゃ 人参		米	かぼちゃ・人参	小魚せんべい	ハイハイ

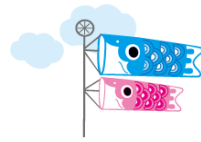
### ◇ こどもの日のお祝い ◇

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 ごほんだより (中期)



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	なんはん 白菜の煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ	米	玉ねぎ・人参・白菜・かぼ ちや	ウエハース	ハイハイ
2	木	なんはん ブロッコリーの煮物	とりと野菜の煮物 みそ汁	とりミンチ	米・じゃが芋	人参・ブロッコリー・玉ねぎ	野菜 ハイハイ	小魚せんべい
7	火	なんはん さつまいもの煮物	白身魚の煮物 みそ汁	たら	米・さつまい	人参・たまねぎ	ほうれん草 小松菜せんべい	野菜 ハイハイ
8	水	なんはん 白菜の煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ	米	いんげん・白菜・人参・玉ね ぎ	ハイハイ	しらすと ワカメせんべい
9	木	なんはん じゃが芋の煮物	魚の煮物 みそ汁	かれい	米	玉ねぎ・大根・人参	小魚せんべい	ウエハース
10	金	なんはん 玉ねぎと人参の煮物	とりの煮物 みそ汁	とり肉	米	いんげん・人参・玉ねぎ ほうれん草	マンナ ビスケット	ハイハイ
13	月	なんはん 豆腐の煮物	白身魚の煮物 みそ汁	たら	米・豆腐	人参・ほうれん草・たまねぎ かぼちや	野菜 ハイハイ	蒸し さつまい
14	火	なんはん キャベツの煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ	米・さつまい	玉ねぎ・人参・キャベツ	しらすと ワカメせんべい	マンナ ビスケット
15	水	なんはん ブロッコリーの煮物	とりミンチの煮物 みそ汁	とりミンチ	米・じゃが芋	人参・ブロッコリー 赤ピーマン・玉ねぎ	ハイハイ	小魚せんべい
16	木	なんはん ほうれん草の煮物	とりと野菜の煮物 みそ汁	とり肉	米・じゃが芋	大根・人参・ほうれん草 玉ねぎ・	ウエハース	野菜 ハイハイ
17	金	なんはん 野菜の煮物	ますの煮物 みそ汁	ます	米・里芋	いんげん・人参・アスパラ 玉ねぎ・大根	ほうれん草 小松菜せんべい	ハイハイ
20	月	なんはん じゃが芋の煮物	鶏肉の煮物 みそ汁	とり肉	米・じゃが芋	人参・きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ	ハイハイ	ウエハース
21	火	なんはん ブロッコリーの煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ・豆腐	米	玉ねぎ・人参・ブロッコリー チンゲン菜	小魚せんべい	野菜 ハイハイ
22	水	なんはん キャベツの煮物	白身魚の煮物 みそ汁	たら	米	キャベツ・人参・ほうれん草	マンナ ビスケット	ほうれん草と 小松菜せんべい
23	木	なんはん 小松菜の煮物	お肉と野菜の煮物 みそ汁	とりミンチ ・しらす	米	玉ねぎ・人参・小松菜 大根	野菜 ハイハイ	蒸し じゃが芋
24	金	なんはん ブロッコリーの煮物	とりと野菜の煮物 みそ汁	とり肉	米・	白菜・人参・ブロッコリー かぼちや	しらすと ワカメせんべい	ウエハース
27	月	なんはん キャベツの煮物	白身魚の煮物 みそ汁	かれい	米	キャベツ・人参・ほうれん草 玉ねぎ	ハイハイ	小魚せんべい
28	火	なんはん ブロッコリーの煮物	鶏肉のトマト煮 みそ汁	とり肉	米・じゃが芋	人参・玉ねぎ・ブロッコリー 小松菜・トマト	ウエハース	マンナ ビスケット
29	水	なんはん かぼちやの煮物	白身魚の煮物 みそ汁	たら	米	玉ねぎ・人参・かぼちや きゅうり・	野菜 ハイハイ	しらすと ワカメせんべい
30	木	なんはん スナップエンドウの煮物	お肉と野菜の煮物 みそ汁	ささみ・豆腐	米・コーン	玉ねぎ・スナップエンドウ 人参	ほうれん草 小松菜せんべい	蒸し さつまい
31	金	なんはん いんげんの煮物	ささみとかぼちやの煮物 みそ汁	ささみ	米・里芋	かぼちや・インゲン・人参	小魚せんべい	ハイハイ

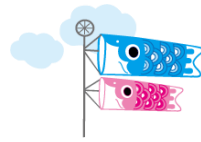
### ◇ こどもの日のお祝い ◇

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 ごほんだより (後期)



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	なんはん 白菜の煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ	米	玉ねぎ・人参・白菜・かぼ ちや	ウエハース	ハイハイ
2	木	なんはん ブロッコリーの煮物	とりと野菜の煮物 みそ汁	とりミンチ	米・じゃが芋	人参・ブロッコリー・玉ねぎ	野菜 ハイハイ	小魚せんべい
7	火	なんはん さつまいもの煮物	白身魚の煮物 みそ汁	たら	米・さつまい	人参・たまねぎ	ほうれん草 小松菜せんべい	野菜 ハイハイ
8	水	なんはん 白菜の煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ	米	いんげん・白菜・人参・玉ね ぎ	ハイハイ	しらすと ワカメせんべい
9	木	なんはん じゃが芋の煮物	魚の煮物 みそ汁	かれい	米	玉ねぎ・大根・人参	小魚せんべい	ウエハース
10	金	なんはん 玉ねぎと人参の煮物	とりの煮物 みそ汁	とり肉	米	いんげん・人参・玉ねぎ ほうれん草	マンナ ビスケット	ハイハイ
13	月	なんはん 豆腐の煮物	白身魚の煮物 みそ汁	たら	米・豆腐	人参・ほうれん草・たまねぎ かぼちや	野菜 ハイハイ	蒸し さつまい
14	火	なんはん キャベツの煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ	米・さつまい	玉ねぎ・人参・キャベツ	しらすと ワカメせんべい	マンナ ビスケット
15	水	なんはん ブロッコリーの煮物	とりミンチの煮物 みそ汁	とりミンチ	米・じゃが芋	人参・ブロッコリー 赤ピーマン・玉ねぎ	ハイハイ	小魚せんべい
16	木	なんはん ほうれん草の煮物	とりと野菜の煮物 みそ汁	とり肉	米・じゃが芋	大根・人参・ほうれん草 玉ねぎ・	ウエハース	野菜 ハイハイ
17	金	なんはん 野菜の煮物	ますの煮物 みそ汁	ます	米・里芋	いんげん・人参・アスパラ 玉ねぎ・大根	ほうれん草 小松菜せんべい	ハイハイ
20	月	なんはん じゃが芋の煮物	鶏肉の煮物 みそ汁	とり肉	米・じゃが芋	人参・きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ	ハイハイ	ウエハース
21	火	なんはん ブロッコリーの煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ・豆腐	米	玉ねぎ・人参・ブロッコリー チンゲン菜	小魚せんべい	野菜 ハイハイ
22	水	なんはん キャベツの煮物	白身魚の煮物 みそ汁	たら	米	キャベツ・人参・ほうれん草	マンナ ビスケット	ほうれん草と 小松菜せんべい
23	木	なんはん 小松菜の煮物	お肉と野菜の煮物 みそ汁	とりミンチ ・しらす	米	玉ねぎ・人参・小松菜 大根	野菜 ハイハイ	蒸し じゃが芋
24	金	なんはん ブロッコリーの煮物	とりと野菜の煮物 みそ汁	とり肉	米・	白菜・人参・ブロッコリー かぼちや	しらすと ワカメせんべい	ウエハース
27	月	なんはん キャベツの煮物	白身魚の煮物 みそ汁	かれい	米	キャベツ・人参・ほうれん草 玉ねぎ	ハイハイ	小魚せんべい
28	火	なんはん ブロッコリーの煮物	鶏肉のトマト煮 みそ汁	とり肉	米・じゃが芋	人参・玉ねぎ・ブロッコリー 小松菜・トマト	ウエハース	マンナ ビスケット
29	水	なんはん かぼちやの煮物	白身魚の煮物 みそ汁	たら	米	玉ねぎ・人参・かぼちや きゅうり・	野菜 ハイハイ	しらすと ワカメせんべい
30	木	なんはん スナップエンドウの煮物	お肉と野菜の煮物 みそ汁	ささみ・豆腐	米・コーン	玉ねぎ・スナップエンドウ 人参	ほうれん草 小松菜せんべい	蒸し さつまい
31	金	なんはん いんげんの煮物	ささみとかぼちやの煮物 みそ汁	ささみ	米・里芋	かぼちや・インゲン・人参	小魚せんべい	ハイハイ

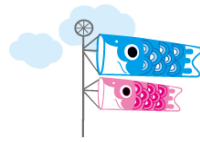
### ◇ こどもの日のお祝い ◇

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」縁起かたぎとして  
 食べられるようになったと言われています。





# 5月 ごほんだより (完了期)



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	なんはん 白菜の煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ	米	玉ねぎ・人参・白菜・かぼ ちや	ウエハース	ハイハイ
2	木	なんはん ブロッコリーの煮物	とりと野菜の煮物 みそ汁	とりミンチ	米・じゃが芋	人参・ブロッコリー・玉ねぎ	野菜 ハイハイ	小魚せんべい
7	火	なんはん さつまいもの煮物	白身魚の煮物 みそ汁	たら	米・さつまい	人参・たまねぎ	ほうれん草 小松菜せんべい	野菜 ハイハイ
8	水	なんはん 白菜の煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ	米	いんげん・白菜・人参・玉ね ぎ	ハイハイ	しらすと ワカメせんべい
9	木	なんはん じゃが芋の煮物	魚の煮物 みそ汁	かれい	米	玉ねぎ・大根・人参	小魚せんべい	ウエハース
10	金	なんはん 玉ねぎと人参の煮物	とりの煮物 みそ汁	とり肉	米	いんげん・人参・玉ねぎ ほうれん草	マンナ ビスケット	ハイハイ
13	月	なんはん 豆腐の煮物	白身魚の煮物 みそ汁	たら	米・豆腐	人参・ほうれん草・たまねぎ かぼちや	野菜 ハイハイ	蒸し さつまい
14	火	なんはん キャベツの煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ	米・さつまい	玉ねぎ・人参・キャベツ	しらすと ワカメせんべい	マンナ ビスケット
15	水	なんはん ブロッコリーの煮物	牛肉の煮物 みそ汁	牛肉	米・じゃが芋	人参・ブロッコリー 赤ピーマン・玉ねぎ	ハイハイ	小魚せんべい
16	木	なんはん ほうれん草の煮物	とりと野菜の煮物 みそ汁	とり肉	米・じゃが芋	大根・人参・ほうれん草 玉ねぎ・	ウエハース	野菜 ハイハイ
17	金	なんはん 野菜の煮物	ますの煮物 みそ汁	ます	米・里芋	いんげん・人参・アスパラ 玉ねぎ・大根	ほうれん草 小松菜せんべい	ハイハイ
20	月	なんはん 春雨サラダ	鶏じゃが みそ汁	とり肉・春雨	米・じゃが芋	人参・きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ	ハイハイ	ウエハース
21	火	なんはん ブロッコリーの煮物	ささみの煮物 みそ汁	ささみ・豆腐	米	玉ねぎ・人参・ブロッコリー チンゲン菜	小魚せんべい	野菜 ハイハイ
22	水	なんはん キャベツサラダ	さわらの塩焼き みそ汁	さわら	米	キャベツ・人参・ほうれん草	マンナ ビスケット	ほうれん草と 小松菜せんべい
23	木	なんはん 小松菜の煮物	豚肉の煮物 みそ汁	豚肉・しらす	米	玉ねぎ・人参・小松菜 大根	野菜 ハイハイ	蒸し じゃが芋
24	金	なんはん ブロッコリーサラダ	とりと野菜の煮物 みそ汁	とり肉	米・コーン	白菜・人参・ブロッコリー かぼちや	しらすと ワカメせんべい	ウエハース
27	月	なんはん キャベツの煮物	ホキの塩焼き みそ汁	ほき	米	キャベツ・人参・ほうれん草 玉ねぎ	ハイハイ	小魚せんべい
28	火	なんはん ブロッコリーサラダ	鶏肉のトマト煮 みそ汁	とり肉	米・じゃが芋	人参・玉ねぎ・ブロッコリー 小松菜・トマト	ウエハース	マンナ ビスケット
29	水	なんはん かぼちやサラダ	白身魚の煮物 みそ汁	たら	米	玉ねぎ・人参・かぼちや きゅうり・	野菜 ハイハイ	しらすと ワカメせんべい
30	木	なんはん スナップエンドウサラダ	牛肉の煮物 みそ汁	牛肉・豆腐	米・コーン	玉ねぎ・スナップエンドウ 人参	ほうれん草 小松菜せんべい	蒸し さつまい
31	金	なんはん いんげんのおかか和え	ささみとかぼちやの煮物 みそ汁	ささみ	米・里芋	かぼちや・インゲン・人参	小魚せんべい	ハイハイ

### ◇ 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」縁起かたぎとして  
 食べられるようになったと言われています。

