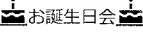




5月 ごはんだより



2025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	木	ごはん いんげんのゴママヨ和え	春巻き 中華スープ	豚肉、卵 ワカメ	米 じゃが芋	筍、玉葱、椎茸、人参、 いんげん、もやし	マリー ビスケット
2	金	 こどもの日献立 こいのぼりカレー ブロッコリーサラダ	みかん缶 	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、コーン、 ブロッコリー、みかん	こいのぼり クレープ
7	水	ごはん キャベツソテー	ささみフリッター スープ（じゃが芋、玉葱、ワカメ）	鶏肉、ツナ、 ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、キャベツ、人参、 コーン	りんご 蒸しパン
8	木	ごはん 白菜の和え物	鯖のゴマ味噌焼き すまし汁（法蓮草、椎茸、麩）	鯖、麩	米	白菜、人参、法蓮草、 椎茸	あげぼん
9	金	ごはん さつま芋サラダ	バーベキューチキン みそ汁（キャベツ、えのき、大根の葉）	鶏肉	米 さつま芋	玉葱、人参、胡瓜、えのき、 大根の葉、キャベツ	青リンゴ ゼリー
12	月	ごはん ブロッコリーサラダ	ボークシチュー バナナ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 マッシュルーム、バナナ	ちょぼちょぼ クッキー
13	火	ごはん 金牛牛蒡	アジフライ すまし汁（豆腐、青梗菜、椎茸）	鰯、竹輪、 豆腐	米	牛蒡、人参、青梗菜、 椎茸	五平餅
14	水	わかめごはん 焼売	醤油ラーメン 大根サラダ 	豚肉、ワカメ、 鶏肉	米 ラーメン	キャベツ、もやし、人参、 コーン、大根、胡瓜	麩のラスク
15	木	豚丼 法蓮草の和え物	かきたま汁（卵、玉葱、麩）	豚肉、ツナ、 卵、麩	米	玉葱、人参、法蓮草、 赤ピーマン、	満月パン
16	金	ごはん 大根と筍の煮物 	鰯のマヨネーズ焼き みそ汁（小松菜、椎茸、人参）	鰯	米	大根、筍、人参、 小松菜、椎茸	星たべよ
19	月	ごはん スパゲッティサラダ	豚肉と野菜の炒めもの みそ汁（南瓜、玉葱、えのき）	豚肉	米 スパゲッティ 南瓜	玉葱、胡瓜、赤ピーマン、 人参、えのき、コーン	まがり せんべい
20	火	ごはん キャベツサラダ	メンチカツ みそ汁（さつま芋、玉葱、揚げ）	鶏肉、揚げ	米 さつま芋	キャベツ、胡瓜、コーン、 玉葱	メロンパン 風トースト
21	水	カレーライス 法蓮草のナムル 	フルーツヨーグルト	鶏肉、 ヨーグルト	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 もやし、バナナ、黄桃	マカロニ きなこ
22	木	ごはん 青梗菜の煮浸し	鶏の照焼き すまし汁（素麺、キャベツ、しめじ）	鶏肉、竹輪	米 素麺	青梗菜、人参、キャベツ、 しめじ	大学芋
23	金	ごはん 花野菜ソテー	サーモンの塩焼き みそ汁（里芋、大根、ワカメ）	サーモン、 ワカメ、 魚肉ソーセージ	米 里芋	ブロッコリー、 カリフラワー、大根	ソフト サラダ
26	月	ごはん 春雨サラダ	鶏じゃが みそ汁（白菜、法蓮草、椎茸）	鶏肉	米 じゃが芋 春雨	玉葱、人参、胡瓜、 白菜、法蓮草、椎茸	ムーン ライト
27	火	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	チーズハンペンフライ みそ汁（豆腐、青梗菜、玉葱）	魚すり身、 チーズ、しらす、 豆腐	米	ピーマン、赤ピーマン、 青梗菜、玉葱	ツナサンド
28	水	ごはん 切干大根の煮物	鯖の味噌マヨ焼き すまし汁（法蓮草、えのき、はんぺん）	はんぺん、 竹輪、鯖	米	大根、人参、法蓮草、 えのき	みかん フルーチェ
29	木	ごはん 小松菜と揚げの煮浸し	豚肉の生姜焼き みそ汁（大根、玉葱、大根の葉）	豚肉、揚げ	米	玉葱、小松菜、大根、 大根の葉、人参	ぼたぼた 焼き
30	金	 お誕生日会 ごはん ナポリタン スープ（キャベツ、もやし、ワカメ）	 エビフライとミニポテト ブロッコリーサラダ ミニゼリー	エビ、卵、 ワカメ	米 じゃが芋 スパゲッティ	トマト、ブロッコリー、 もやし、キャベツ、 人参、コーン、玉葱	お誕生日 ケーキ



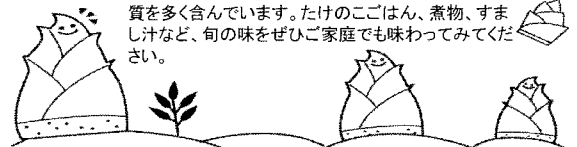
子どもの日のお祝い

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。
柏餅に使われる柏(かしわ)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、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。
たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

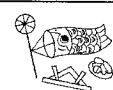
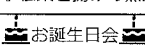




5月 ごはんだより (1~2歳)



2025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	木	ごはん いんげんのゴママヨ和え	春巻き 中華スープ	豚肉、卵 ワカメ	米	筍、玉葱、椎茸、人参、 いんげん、もやし	ハッピー ターン	マリー ビスケット
2	金	 こどもの日献立 こいのぼりカレー ブロッコリーサラダ	 みかん缶	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、コーン、 ブロッコリー、みかん	たまご ボーロ	こいのぼり クレープ
7	水	ごはん キャベツソテー	ささみフリッター スープ (じゃが芋、玉葱、ワカメ)	鶏肉、ツナ、 ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、キャベツ、人参、 コーン	アンパンマン せんべい	りんご 蒸しパン
8	木	ごはん 白菜の和え物	鯖のゴマ味噌焼き すまし汁 (法蓮草、椎茸、麩)	鯖、麩	米	白菜、人参、法蓮草、 椎茸	星たべよ	あげぼん
9	金	ごはん さつま芋サラダ	バーベキューチキン みそ汁 (キャベツ、えのき、大根の葉)	鶏肉	米 さつま芋	玉葱、人参、胡瓜、えのき、 大根の葉、キャベツ	満月ボン	青リンゴ ゼリー
12	月	ごはん ブロッコリーサラダ	ポークシチュー バナナ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 マッシュルーム、バナナ	コーン フレーク	ちょぼちょぼ クッキー
13	火	ごはん 金平牛蒡	アジフライ すまし汁 (豆腐、青梗菜、椎茸)	鰯、竹輪、 豆腐	米	牛蒡、人参、青梗菜、 椎茸	白い 風船	五平餅
14	水	わかめごはん 焼売	醤油ラーメン 大根サラダ	豚肉、ワカメ、 鶏肉	米 ラーメン	キャベツ、もやし、人参、 コーン、大根、胡瓜	たまご ボーロ	麩のラスク
15	木	豚丼 法蓮草の和え物	かきたま汁 (卵、玉葱、麩)	豚肉、ツナ、 卵、麩	米	玉葱、人参、法蓮草、 赤ピーマン、	ハッピー ターン	満月ボン
16	金	ごはん 大根と筍の煮物	鰯のマヨネーズ焼き みそ汁 (小松菜、椎茸、人参)	鰯	米	大根、筍、人参、 小松菜、椎茸	ムーン ライト	星たべよ
19	月	ごはん スパゲッティサラダ	豚肉と野菜の炒めもの みそ汁 (南瓜、玉葱、えのき)	豚肉	米 スパゲッティ 南瓜	玉葱、胡瓜、赤ピーマン、 人参、えのき、コーン	たべっこ どうぶつ	まがり せんべい
20	火	ごはん キャベツサラダ	メンチカツ みそ汁 (さつま芋、玉葱、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 さつま芋	キャベツ、胡瓜、コーン、 玉葱	ぼたぼた 焼き	メロンパン 風トースト
21	水	カレーライス 法蓮草のナムル	 フルーツヨーグルト	鶏肉、 ヨーグルト	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 もやし、バナナ、黄桃	コーン フレーク	マカロニ きなこ
22	木	ごはん 青梗菜の煮浸し	鶏の照焼き すまし汁 (素麺、キャベツ、しめじ)	鶏肉、竹輪	米 素麺	青梗菜、人参、キャベツ、 しめじ	星たべよ	大学芋
23	金	ごはん 花野菜ソテー	サーモンの塩焼き みそ汁 (里芋、大根、ワカメ)	サーモン、 ワカメ、 魚肉ソーセージ	米 里芋	ブロッコリー、 カリフラワー、大根	マリー ビスケット	ソフト サラダ
26	月	ごはん 春雨サラダ	鶏じゃが みそ汁 (白菜、法蓮草、椎茸)	鶏肉	米 じゃが芋 春雨	玉葱、人参、胡瓜、 白菜、法蓮草、椎茸	アンパンマン せんべい	ムーン ライト
27	火	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	チーズハンペンフライ みそ汁 (豆腐、青梗菜、玉葱)	魚すり身、 チーズ、しらす、 豆腐	米	ピーマン、赤ピーマン、 青梗菜、玉葱	たべっこ どうぶつ	ツナサンド
28	水	ごはん 切干大根の煮物	鯖の味噌マヨ焼き すまし汁 (法蓮草、えのき、はんぺん)	はんぺん、 竹輪、鯖	米	大根、人参、法蓮草、 えのき	たまご ボーロ	みかん フルーチェ
29	木	ごはん 小松菜と揚げの煮浸し	豚肉の生姜焼き みそ汁 (大根、玉葱、大根の葉)	豚肉、揚げ	米	玉葱、小松菜、大根、 大根の葉、人参	コーン フレーク	ぼたぼた 焼き
30	金	 お誕生日会 ごはん ナポリタン スープ (キャベツ、もやし、ワカメ)	 エビフライとミニポテト ブロッコリーサラダ ミニゼリー	エビ、卵、 ワカメ	米 じゃが芋 スパゲッティ	トマト、ブロッコリー、 もやし、キャベツ、 人参、コーン、玉葱	白い 風船	お誕生日 ケーキ



子どもの日のお祝い

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。
柏餅に使われる柏(かしわ)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、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

