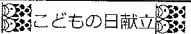
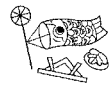
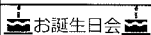




5月 ごはんだより (卵・乳アレルギー)



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ドレ和え	春巻き ★中華スープ	豚肉、豆腐 ワカメ	米	筍、玉葱、椎茸、人参、 いんげん、もやし	★ソフト サラダ
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	★鶏肉のマヨドレ焼き 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	★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	★ソフト サラダ
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	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	すまし汁 (南瓜、玉葱、葱)	豚肉、 ツナ	米 南瓜	玉葱、人参、法蓮草、 赤ピーマン、葱	満月ボン
16	金	ごはん 大根と筍の煮物 	★鰯のマヨドレ焼き 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	★クレープ
20	火	ごはん ★キャベツのフレンチ和え	★南瓜挽肉フライ みそ汁 (さつま芋、玉葱、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 南瓜 さつま芋	キャベツ、胡瓜、コーン、 玉葱	★ジャム サンド
21	水	★カレーライス  法蓮草のナムル	★フルーツポンチ	鶏肉	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	★ハッピー ターン
27	火	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	★白身魚の天ぷら みそ汁 (豆腐、青梗菜、玉葱)	鯖、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	★鯖の味噌マヨドレ焼き ★すまし汁 (法蓮草、えのき、豆腐)	豆腐、 竹輪、鯖	米	大根、人参、法蓮草、 えのき	★オレンジ ゼリー
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、 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	★誕生日 ケーキ



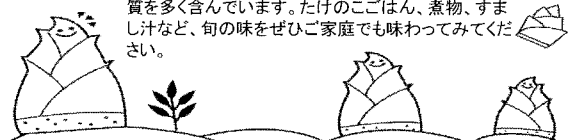
子どもの日のお祝い

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。

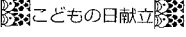
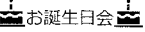




5月ごはんだより(1~2歳 卵・乳アレルギー)



2025年 5月 北星保育園

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ドレ和え	春巻き ★中華スープ	豚肉、豆腐 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	★ソフト サラダ
2	金	 ★ここのぼりカレー 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	★コーン フレーク	ここのぼり クレープ
7	水	ごはん キャベツソテー	★鶏肉のマヨドレ焼き 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	★ソフト サラダ
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	★ハッピー ターン	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	★ソフト サラダ	★麩の ラスク
15	木	豚丼 法蓮草の和え物	すまし汁 (南瓜、玉葱、葱)	豚肉、 ツナ	米 南瓜	玉葱、人参、法蓮草、 赤ピーマン、葱	ハッピー ターン	満月ボン
16	金	ごはん 大根と筍の煮物 	★鰯のマヨドレ焼き みそ汁 (小松菜、椎茸、人参)	鰯	米	大根、筍、人参、 小松菜、椎茸	★コーン フレーク	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 ベビー	★クレープ
20	火	ごはん ★キャベツのフレンチ和え	★南瓜挽肉フライ みそ汁 (さつま芋、玉葱、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 南瓜 さつま芋	キャベツ、胡瓜、コーン、 玉葱	ぼたぼた 焼き	★ジャム サンド
21	水	★カレーライス 法蓮草のナムル 	★フルーツポンチ	鶏肉	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	★ハッピー ターン	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	★ハッピー ターン
27	火	ごはん ピーマンのじゃご炒め	★白身魚の天ぷら みそ汁 (豆腐、青梗菜、玉葱)	鰻、しらす、 豆腐	米	ピーマン、赤ピーマン、 青梗菜、玉葱	★たべっこ ベビー	★ツナ サンド
28	水	ごはん 切干大根の煮物	★鯖の味噌マヨドレ焼き ★すまし汁 (法蓮草、えのき、豆腐)	豆腐、 竹輪、鯖	米	大根、人参、法蓮草、 えのき	★ハッピー ターン	★オレンジ ゼリー
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、 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	★ソフト サラダ	★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。

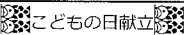
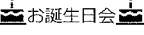




5月 ごはんだより (1~2歳 卵・小麦アレルギー)



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ドレ和え	★星のハンバーグ ★中華スープ	鶏肉、豆腐 ワカメ	米	玉葱、人参、 いんげん、もやし	ハッピー ターン	★ソフト サラダ
2	金	 ★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	★コーン フレーク	★こいのぼり クレープ
7	水	ごはん キャベツソテー	★鶏肉のマヨドレ焼き 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	★ソフト サラダ	★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、豆腐)	鯖、豆腐	米	白菜、人参、法蓮草、 椎茸	★法蓮草と 小松菜 せんべい	★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	★ハッピー ターン	★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	★ソフト サラダ
13	火	ごはん 金平牛蒡	★鰯の塩焼き 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	★ハッピー ターン	五平餅
14	水	わかめごはん ★大根と胡瓜の和え物	★肉野菜炒め ★すまし汁 (豆腐、法蓮草、玉葱)	豚肉、ワカメ、 豆腐	米	キャベツ、もやし、人参、 法蓮草、大根、胡瓜、 玉葱、コーン	★ソフト サラダ	★あげぼん
15	木	豚丼 法蓮草の和え物	★すまし汁 (南瓜、玉葱、葱)	豚肉、 ツナ	米 南瓜	玉葱、人参、法蓮草、 赤ピーマン、葱	ハッピー ターン	★しらす& わかめ せんべい
16	金	ごはん 大根と筍の煮物 	★鰯のマヨドレ焼き みそ汁 (小松菜、椎茸、人参)	鰯	米	大根、筍、人参、 小松菜、椎茸	★コーン フレーク	★ソフト サラダ
19	月	ごはん ★ポテトサラダ	豚肉と野菜の炒めもの みそ汁 (南瓜、玉葱、えのき)	豚肉	米 じゃが芋 南瓜	玉葱、胡瓜、赤ピーマン、 人参、えのき、コーン	★法蓮草と 小松菜 せんべい	★クレープ
20	火	ごはん ★キャベツのフレンチ和え	★じゃが芋と鶏肉の炊き合わせ みそ汁 (さつま芋、玉葱、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 じゃが芋 さつま芋	キャベツ、胡瓜、コーン、 玉葱、いんげん	★ハッピー ターン	★ジャム サンド
21	水	★カレーライス 法蓮草のナムル 	★フルーツポンチ	鶏肉	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	★いちご ゼリー
22	木	ごはん 青梗菜の煮浸し	鶏の照焼き ★すまし汁 (豆腐、キャベツ、しめじ)	鶏肉、竹輪、 豆腐	米	青梗菜、人参、キャベツ、 しめじ	★小魚 せんべい	★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	米 里芋	ブロッコリー、赤ピーマン カリフラワー、大根	★ハッピー ターン	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	★コーン フレーク	★ハッピー ターン
27	火	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	★ホキの塩焼き みそ汁 (豆腐、青梗菜、玉葱)	ホキ、しらす、 豆腐	米	ピーマン、赤ピーマン、 青梗菜、玉葱	★ソフト サラダ	★ツナ サンド
28	水	ごはん 切干大根の煮物	★鯖の味噌マヨドレ焼き ★すまし汁 (法蓮草、えのき、豆腐)	豆腐、 竹輪、鯖	米	大根、人参、法蓮草、 えのき	★ハッピー ターン	★オレンジ ゼリー
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	★しらす& わかめ せんべい
30	金	 ごはん 法蓮草のお浸し スープ (キャベツ、もやし、ワカメ)	 ★エビマヨとミニポテト ★ブロッコリーサラダ ミニゼリー	エビ、 ワカメ	米 じゃが芋	ブロッコリー、法蓮草 もやし、キャベツ、 人参、コーン、玉葱	★ソフト サラダ	★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。

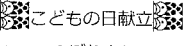
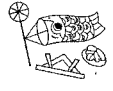
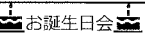




5月 ごはんだより (1~2歳 卵・青魚アレルギー)



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ドレ和え	春巻き ★中華スープ	豚肉、豆腐 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	★ソフト サラダ
2	金	 ★こいのぼりカラー 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	★コーン フレーク	こいのぼり クレープ
7	水	ごはん キャベツソテー	★鶏肉のマヨドレ焼き 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	★あげぱん
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	★ソフト サラダ
13	火	ごはん 金平牛蒡	★白身魚フライ すまし汁 (豆腐、青梗菜、椎茸)	鯖、竹輪、 豆腐	米	牛蒡、人参、青梗菜、 椎茸	★ハッピー ターン	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	★ソフト サラダ	★麩の ラスク
15	木	豚丼 法蓮草の和え物	すまし汁 (南瓜、玉葱、葱)	豚肉、 ツナ	米 南瓜	玉葱、人参、法蓮草、 赤ピーマン、葱	ハッピー ターン	満月ボン
16	金	ごはん 大根と筍の煮物 	★鰯のマヨドレ焼き みそ汁 (小松菜、椎茸、人参)	鰯	米	大根、筍、人参、 小松菜、椎茸	★コーン フレーク	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 ベビー	★クレープ
20	火	ごはん ★キャベツのフレンチ和え	★南瓜挽肉フライ みそ汁 (さつま芋、玉葱、揚げ)	鶏肉、揚げ	米 南瓜 さつま芋	キャベツ、胡瓜、コーン、 玉葱	ぼたぼた 焼き	★ジャム サンド
21	水	★カレーライス 法蓮草のナムル 	★フルーツポンチ	鶏肉	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	★ハッピー ターン	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	★ハッピー ターン
27	火	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	★白身魚の天ぷら みそ汁 (豆腐、青梗菜、玉葱)	鯖、しらす、 豆腐	米	ピーマン、赤ピーマン、 青梗菜、玉葱	★たべっこ ベビー	★ツナ サンド
28	水	ごはん 切干大根の煮物	★鯖の味噌マヨドレ焼き ★すまし汁 (法蓮草、えのき、豆腐)	豆腐、 竹輪、鯖	米	大根、人参、法蓮草、 えのき	★ハッピー ターン	★オレンジ ゼリー
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、 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	★ソフト サラダ	★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。

