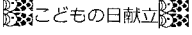
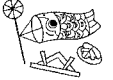
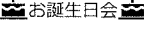


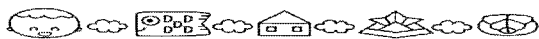


5月 ごはんだより (完了期)



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	なんはん いんげんのマヨ和え	鶏肉とじゃが芋の煮物 スープ (豆腐、小松菜)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	人参、いんげん、小松菜	白い 風船	マリー ビスケット
2	金	 こどもの日献立 ゆかりなんはん ブロッコリーサラダ	洋風煮 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 ポーロ	こいのぼり クレープ
7	水	なんはん キャベツの炒め煮	鶏肉と野菜の煮物 スープ (じゃが芋、玉葱)	鶏肉	米 南瓜 じゃが芋	玉葱、キャベツ、人参	アンパンマン せんべい	りんご 煮しパン
8	木	なんはん 白菜の和え物	鯖の味噌煮 すまし汁 (法蓮草、麩)	鯖、麩	米 さつま芋	白菜、人参、法蓮草	法蓮草と 小松菜 せんべい	ジャム サンド
9	金	なんはん さつま芋サラダ	鶏肉のアップル煮 みそ汁 (キャベツ、大根の葉)	鶏肉	米 さつま芋	玉葱、人参、 大根の葉、キャベツ	満月ボン	青リンゴ ゼリー
12	月	なんはん ブロッコリーサラダ	豚じゃが バナナ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 バナナ	コーン フレーク	ちょぼちょぼ クッキー
13	火	なんはん キャベツの煮浸し	煮魚 (鰯) すまし汁 (豆腐、青梗菜)	鰯、豆腐	米 南瓜	キャベツ、人参、青梗菜	白い 風船	五平餅
14	水	ゆかりなんはん 大根サラダ	豚肉と野菜の炒め煮 すまし汁 (豆腐、法蓮草)	豚肉、豆腐	米	キャベツ、人参、 大根、胡瓜、法蓮草	たまご ポーロ	麩のラスク
15	木	なんはん 法蓮草の和え物	豚肉の炒め煮 すまし汁 (南瓜、玉葱)	豚肉	米 南瓜	玉葱、人参、法蓮草、 赤ピーマン、キャベツ	マンナ ビスケット	満月ボン
16	金	なんはん 大根の煮物	煮魚 (鰯) みそ汁 (小松菜、人参)	鰯	米 じゃが芋	大根、人参、小松菜	マンナ ウエハース	しらす& わかめ せんべい
19	月	なんはん スパゲッティサラダ	豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁 (南瓜、玉葱)	豚肉	米 スパゲッティ 南瓜	玉葱、胡瓜、赤ピーマン、 人参、白菜、コーン	たべっこ ベイビー	南瓜 人参リング
20	火	なんはん キャベツサラダ	鶏肉と法蓮草の洋風煮 みそ汁 (さつま芋、玉葱)	鶏肉	米 さつま芋	キャベツ、胡瓜、コーン、 玉葱、法蓮草、人参	マンナ ビスケット	ジャム サンド
21	水	なんはん 法蓮草の和え物	鶏じゃが 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、 バナナ、黄桃	コーン フレーク	マカロニ きなこ
22	木	なんはん 青梗菜の煮浸し	鶏肉と南瓜の煮物 すまし汁 (豆腐、キャベツ)	鶏肉、豆腐	米 南瓜	青梗菜、人参、キャベツ	小魚 せんべい	大学芋
23	金	なんはん ブロッコリーの炒め煮	煮魚 (鯖) みそ汁 (大根、人参)	鯖	米	ブロッコリー、法蓮草、 人参、大根	マリー ビスケット	マンナ ウエハース
26	月	なんはん 春雨サラダ	鶏じゃが みそ汁 (白菜、法蓮草)	鶏肉	米 じゃが芋 春雨	玉葱、人参、胡瓜、 白菜、法蓮草	アンパンマン せんべい	小魚 せんべい
27	火	なんはん ピーマンのじゃこ煮	煮魚 (鰯) みそ汁 (豆腐、青梗菜)	鰯、しらす、 豆腐	米 南瓜	ピーマン、赤ピーマン、 青梗菜	たべっこ ベイビー	ツナサンド
28	水	なんはん 大根の煮物	鯖の味噌煮 すまし汁 (法蓮草、豆腐)	鯖、豆腐	米 さつま芋	大根、人参、法蓮草	たまご ポーロ	みかん フルーチェ
29	木	なんはん 小松菜の煮浸し	豚肉と豆腐の煮物 みそ汁 (大根、大根の葉)	豚肉、豆腐	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	 お誕生日会 なんはん 法蓮草のお浸し	 鶏肉とじゃが芋の煮物 スープ (キャベツ、人参)	鶏肉	米 じゃが芋	キャベツ、法蓮草、 人参、玉葱	白い 風船	お誕生日 ケーキ



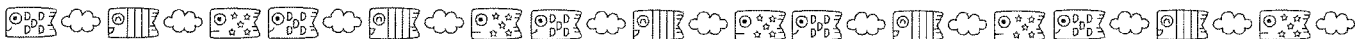
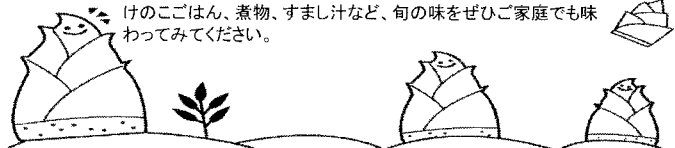
子どもの日のお祝い

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。

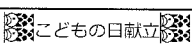
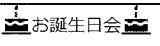




5月 ごはんだより(後期)



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	なんはん 大根の煮物 鶏肉とじゃが芋の煮物 スープ(豆腐、小松菜)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	人参、大根、小松菜	白い 風船	野菜 ハイハイ
2	金	 なんはん ブロッコリーの煮物 洋風煮 すまし汁(豆腐、法蓮草)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 ブロッコリー	たまご ポーロ	ハイハイ
7	水	なんはん キャベツの炒め煮 鶏肉と野菜の煮物 スープ(じゃが芋、玉葱)	鶏肉	米 南瓜 じゃが芋	玉葱、キャベツ、人参	アンパンマン せんべい	小魚 せんべい
8	木	なんはん 白菜の煮浸し 鱈の味噌煮 すまし汁(法蓮草、麩)	鱈、麩	米 さつま芋	白菜、人参、法蓮草	法蓮草と 小松菜 せんべい	ハイハイ
9	金	なんはん さつま芋の煮物 鶏肉のアップル煮 みそ汁(キャベツ、大根の葉)	鶏肉	米 さつま芋	玉葱、人参、 大根の葉、キャベツ	野菜 ハイハイ	南瓜人参 リング
12	月	なんはん ブロッコリーの煮物 豚じゃが みそ汁(法蓮草、玉葱)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 法蓮草	ハイハイ	法蓮草と 小松菜 せんべい
13	火	なんはん キャベツの煮浸し 煮魚(鰯) すまし汁(豆腐、青梗菜)	鰯、豆腐	米 南瓜	キャベツ、人参、青梗菜	白い 風船	野菜 ハイハイ
14	水	なんはん 大根の煮物 豚肉と野菜の炒め煮 すまし汁(豆腐、法蓮草)	豚肉、豆腐	米	キャベツ、人参、 大根、法蓮草	たまご ポーロ	ハイハイ
15	木	なんはん 法蓮草の煮浸し 豚肉の炒め煮 すまし汁(南瓜、玉葱)	豚肉	米 南瓜	玉葱、人参、法蓮草、 赤ピーマン、キャベツ	マンナ ビスケット	野菜 ハイハイ
16	金	なんはん 大根の煮物 煮魚(鰯) みそ汁(小松菜、人参)	鰯	米 じゃが芋	大根、人参、小松菜	マンナ ウエハース	しらす& わかめ せんべい
19	月	なんはん 豆腐と青菜の煮物 豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁(南瓜、玉葱)	豚肉、 豆腐	米 南瓜	玉葱、赤ピーマン、 白菜、法蓮草	ハイハイ	南瓜 人参リング
20	火	なんはん キャベツの煮浸し 鶏肉と法蓮草の洋風煮 みそ汁(さつま芋、玉葱)	鶏肉	米 さつま芋	キャベツ、玉葱、 法蓮草、人参	マンナ ビスケット	野菜 ハイハイ
21	水	なんはん 法蓮草の煮浸し 鶏じゃが すまし汁(さつま芋、白菜)	鶏肉	米 じゃが芋 さつま芋	玉葱、人参、法蓮草、 白菜	ハイハイ	法蓮草と 小松菜 せんべい
22	木	なんはん 青梗菜の煮浸し 鶏肉と南瓜の煮物 すまし汁(豆腐、キャベツ)	鶏肉、豆腐	米 南瓜	青梗菜、人参、キャベツ	小魚 せんべい	さつま芋 の甘煮
23	金	なんはん ブロッコリーの炒め煮 煮魚(鱈) みそ汁(大根、人参)	鱈	米	ブロッコリー、法蓮草、 人参、大根	野菜 ハイハイ	マンナ ウエハース
26	月	なんはん 大根の煮物 鶏じゃが みそ汁(白菜、法蓮草)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 白菜、法蓮草	アンパンマン せんべい	小魚 せんべい
27	火	なんはん ピーマンのじゃこ煮 煮魚(鰯) みそ汁(豆腐、青梗菜)	鰯、しらす、 豆腐	米 南瓜	ピーマン、赤ピーマン、 青梗菜	法蓮草と 小松菜 せんべい	ハイハイ
28	水	なんはん 大根の煮物 鱈の味噌煮 すまし汁(法蓮草、豆腐)	鱈、豆腐	米 さつま芋	大根、人参、法蓮草	たまご ポーロ	野菜 ハイハイ
29	木	なんはん 小松菜の煮浸し 豚肉と豆腐の煮物 みそ汁(大根、大根の葉)	豚肉、豆腐	米	玉葱、小松菜、大根、 大根の葉、人参	ハイハイ	しらす& わかめ せんべい
30	金	 お誕生日会 なんはん 法蓮草の煮浸し 鶏肉とじゃが芋の煮物 スープ(キャベツ、人参)	鶏肉	米 じゃが芋	キャベツ、法蓮草、 人参、玉葱	白い 風船	野菜 ハイハイ



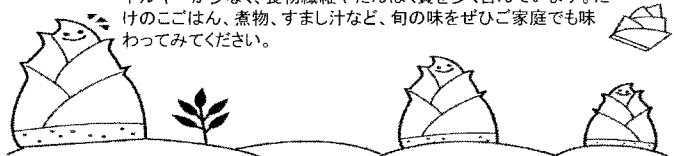
子どもの日のお祝い

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。

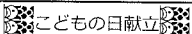
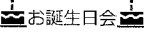




5月 ごはんだより(中期)



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	なんはん 大根の煮物 鶏肉とじゃが芋の煮物 スープ(豆腐、小松菜)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	人参、大根、小松菜	ひじき せんべい	野菜 ハイハイ
2	金	 なんはん 洋風煮 ブロッコリーの煮物 すまし汁(豆腐、法蓮草)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 ブロッコリー、豆腐	しらす& わかめ せんべい	ハイハイ
7	水	なんはん キャベツの炒め煮 鶏肉と野菜の煮物 スープ(じゃが芋、玉葱)	鶏肉	米 南瓜 じゃが芋	玉葱、キャベツ、人参	野菜 ハイハイ	小魚 せんべい
8	木	なんはん 白菜の煮浸し 鰯の味噌煮 すまし汁(法蓮草、麩)	鰯、麩	米 さつま芋	白菜、人参、法蓮草	法蓮草と 小松菜 せんべい	ハイハイ
9	金	なんはん さつま芋の煮物 鶏肉のアップル煮 みそ汁(キャベツ、大根の葉)	鶏肉	米 さつま芋	玉葱、人参、 大根の葉、キャベツ	野菜 ハイハイ	南瓜人参 リング
12	月	なんはん ブロッコリーの煮物 豚じゃが みそ汁(法蓮草、玉葱)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 法蓮草	ハイハイ	法蓮草と 小松菜 せんべい
13	火	なんはん キャベツの煮浸し 煮魚(鰯) すまし汁(豆腐、青梗菜)	鰯、豆腐	米 南瓜	キャベツ、人参、青梗菜	しらす& わかめ せんべい	野菜 ハイハイ
14	水	なんはん 大根の煮物 豚肉と野菜の炒め煮 すまし汁(豆腐、法蓮草)	豚肉、豆腐	米	キャベツ、人参、 大根、法蓮草	小魚 せんべい	ハイハイ
15	木	なんはん 法蓮草の煮浸し 豚肉の炒め煮 すまし汁(南瓜、玉葱)	豚肉	米 南瓜	玉葱、人参、法蓮草、 赤ピーマン、キャベツ	マンナ ビスケット	野菜 ハイハイ
16	金	なんはん 大根の煮物 煮魚(鰯) みそ汁(小松菜、人参)	鰯	米 じゃが芋	大根、人参、小松菜	ハイハイ	しらす& わかめ せんべい
19	月	なんはん 豆腐と青菜の煮物 豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁(南瓜、玉葱)	豚肉、 豆腐	米 南瓜	玉葱、赤ピーマン、 白菜、法蓮草	ハイハイ	南瓜 人参リング
20	火	なんはん キャベツの煮浸し 鶏肉と法蓮草の洋風煮 みそ汁(さつま芋、玉葱)	鶏肉	米 さつま芋	キャベツ、玉葱、 法蓮草、人参	マンナ ビスケット	野菜 ハイハイ
21	水	なんはん 法蓮草の煮浸し 鶏じゃが すまし汁(さつま芋、白菜)	鶏肉	米 じゃが芋 さつま芋	玉葱、人参、法蓮草、 白菜	ハイハイ	法蓮草と 小松菜 せんべい
22	木	なんはん 青梗菜の煮浸し 鶏肉と南瓜の煮物 すまし汁(豆腐、キャベツ)	鶏肉、豆腐	米 南瓜	青梗菜、人参、キャベツ	小魚 せんべい	さつま芋 の甘煮
23	金	なんはん ブロッコリーの炒め煮 煮魚(鰯) みそ汁(大根、人参)	鰯	米	ブロッコリー、法蓮草、 人参、大根	野菜 ハイハイ	ハイハイ
26	月	なんはん 大根の煮物 鶏じゃが みそ汁(白菜、法蓮草)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 白菜、法蓮草	野菜 ハイハイ	小魚 せんべい
27	火	なんはん ピーマンのじゃこ煮 煮魚(鰯) みそ汁(豆腐、青梗菜)	鰯、しらす、 豆腐	米 南瓜	ピーマン、赤ピーマン、 青梗菜	法蓮草と 小松菜 せんべい	ハイハイ
28	水	なんはん 大根の煮物 鰯の味噌煮 すまし汁(法蓮草、豆腐)	鰯、豆腐	米 さつま芋	大根、人参、法蓮草	南瓜 人参リング	野菜 ハイハイ
29	木	なんはん 小松菜の煮浸し 豚肉と豆腐の煮物 みそ汁(大根、大根の葉)	豚肉、豆腐	米	玉葱、小松菜、大根、 大根の葉、人参	ハイハイ	しらす& わかめ せんべい
30	金	 なんはん 法蓮草の煮浸し 鶏肉とじゃが芋の煮物 スープ(キャベツ、人参)	鶏肉	米 じゃが芋	キャベツ、法蓮草、 人参、玉葱	ひじき せんべい	野菜 ハイハイ

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。

