

一関南保育園

【5月の目標】
よく噛んで
食べましょう

8日(金)
お弁当の日

愛情弁当をお願い致します。
フルーツは園で出します
ので、おかずの中には
入れないでください。

19日(火)
クッキング

たんぽぽ組、ゆり組さん
の「ゆで玉子」作りの日
です。エプロン三角巾を
忘れないようにして
下さい。

21日(木)
誕生会

ごはんはいりません

29日(金)
親子遠足

日	曜	未満児 おやつ	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:親子などのもろもろ	離乳食	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	金	クッキー 牛乳	ポーカカレー 福神漬け 果物	豚もも肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも 米	人参 玉葱 タリンピーズ いちご	ささみの あんかけ じゃがいも煮	ごはん	フリッ せんべい	未567 以336
2	土	せんべい 麦茶	すき焼き風煮 牛乳	豚中肉 焼き豆腐 牛乳	糸こん 油 米	人参 白菜 ねぎ えのきだけ オレンジ	豆腐の野菜 あんかけ きゃべつ煮	ごはん	おかし ジュース	未536 以381
7	木	ヨーグルト 麦茶	ポーチヤップ 中華風酢の物 みそ汁 フロッコリー	豚ロース 牛乳 卵 みそ	油 麩 米 春雨 小麦粉	人参 コーシ ねぎ きゅうり わかめ フロッコリー パチナ	ささみの煮物 フロッコリー の煮物	ごはん	バナナ入りココア 蒸しパン	未601 以363
8	金	ビスケット 牛乳	みそ汁 果物 お弁当の日	牛乳 みそ		人参 じゃがいも なつみかん	豆腐の スーパ煮 じゃが芋煮	お弁当	ジュガーロール 牛乳	未469 以368
9	土	クッキー 麦茶	親子煮 牛乳 果物	卵 鶏もも肉 牛乳	油 米 糸こん	人参 玉葱 ピーマン きゃべつ オレンジ	ささみの 野菜煮 きゃべつ煮	ごはん	おかし ジュース	未616 以445
11	月	せんべい 牛乳	鶏もも肉 みそ みそ汁	鶏もも肉 牛乳	油 米 コーシ 小麦粉 きな粉	人参 じゃがいも 玉葱 トマト	ささみの野菜 あんかけ おひたし	ごはん	きな粉 パンチーキ 牛乳	未724 以503
12	火	クッキー 牛乳	豆腐のカレー煮 おひたし みそ汁	豚挽き肉 豆腐 牛乳 みそ	麩 米	人参 玉葱 じゃがいも チンゲンサイ ほうれんそう	魚の野菜 あんかけ おひたし	ごはん	アツアルパイ 牛乳	未641 以401
13	水	ビスケット 牛乳	餃子 すき昆布煮 みそ汁	餃子 豆腐 牛乳 油揚げ みそ	糸こん 油 米 白玉粉	大根 人参 すき昆布	豆腐野菜 あんかけ 大根煮	ごはん	豆腐団子 牛乳	未578 以365
14	木	せんべい 麦茶	紐の味噌煮 フロッコリーのおかず コンソメスープ	牛乳 麩 みそ	小麦粉 春雨 米	人参 ピーマン 玉葱 フロッコリー コーシ	煮魚 フロッコリー 煮	ごはん	バナナ せんべい 牛乳	未543 以393
15	金	ビスケット 牛乳	あらびきウインナー 大豆入りひじき煮 みそ汁 果物	ウインナー 大豆 油揚げ みそ 牛乳	米 糸こん 油 小麦粉 マヨネーズ	人参 じゃがいも 芽ひじき いちご	豆腐野菜 あんかけ きゃべつ煮	ごはん	お好み焼き 牛乳	未701 以511
16	土	クッキー 麦茶	子羊ソテー 福神漬け 牛乳 果物	鶏もも肉 みそ 牛乳	油 じゃがいも 米	人参 玉葱 タリンピーズ	豆腐とささ の煮物 じゃがいも煮	ごはん	おかし ジュース	未674 以567
18	月	せんべい 牛乳	ただけのこ入り卵焼き 中華きゅうり みそ汁	鶏ひき肉 みそ 牛乳	油 米	玉葱 人参 じゃがいも なつみかん	豆腐とささ の煮物 じゃがいも煮	ごはん	おにぎり 麦茶	未564 以363
19	火	ビスケット 牛乳	卵の野菜スープ焼 ほうれん草のソテー みそ汁	卵 ベーコン 麩 みそ 牛乳	チーズ じゃがいも 片栗粉 米	人参 人参 じゃがいも ほうれん草 しめじ きゃべつ	人参の 煮魚 ほうれん草煮	ごはん	じゃがもち 牛乳	未627 以382
20	水	せんべい 牛乳	鯛のホイル焼き 春雨サラダ みそ汁	鯛 豆腐 牛乳	春雨 マヨネーズ ソッフル みそ	玉葱 しめじ きゅうり えのきだけ コーシ	煮魚 人参の 煮魚	ごはん	ソーメル せんべい	未572 以359
21	木	クッキー 麦茶	スパゲッティ ツナサラダ コンソメスープ	ハム ツナ	スパゲッティ 油 春雨 マヨネーズ	玉葱 ピーマン じゃがいも コーシ きゅうり トマト	人参の 煮魚 ほうれん草煮	ごはん	スパゲッティ ジュース	未791 以714
22	金	ビスケット 牛乳	豆腐ハンバーグ きゃべつのおかず みそ汁	合いびき肉 卵 豆腐 みそ 牛乳	油 米 パン粉	玉葱 人参 わかめ ピーマン ほうれん草	豆腐煮 ほうれん草煮	ごはん	バームクーヘン 牛乳	未654 以422
23	土	クッキー 麦茶	親子煮 牛乳 果物	卵 鶏もも肉 牛乳	油 米 糸こん	人参 玉葱 ピーマン じゃがいも	鶏とささ み煮物 きゃべつ煮	ごはん	おかし ジュース	未550 以381
25	月	せんべい 牛乳	焼き魚 切干大根煮 みそ汁	甘塩紅鯉 油揚げ みそ 油 牛乳	しらたき 油 米	切干大根 人参 しめじ ピーマン	白身魚の ムニエル 人参煮	ごはん	ゼリー せんべい	未516 以292
26	火	ビスケット 牛乳	豚肉の甘味噌炒め オーロラサラダ みそ汁	豚ロース みそ ごま 牛乳 卵	マカロニ マヨネーズ ズ 麩 米 油 さつまいも 小麦粉	人参 じゃがいも 玉葱 じゃがいも	豆腐とささ の煮物 フロッコリー	ごはん	さつまいもどひ じきの蒸しパン	未690 以487
27	水	クッキー 牛乳	えのきいり豆腐 おひたし みそ汁	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	ごま 油 米	人参 えのきだけ ほうれん草 じゃがいも	鶏ひき肉の あんかけ さつまいも煮	ごはん	カスタードケーキ 牛乳	未538 以349
28	木	せんべい 麦茶	ソテー入り卵焼き フロッコリーの中華和え みそ汁	シーチキン 卵 牛乳	油 米	玉葱 人参 ピーマン アスパラ 甘夏	じゃが芋の マッシュ ほうれん草煮	ごはん	フルーツ杏仁 せんべい	未427 以273
29	金									
30	土	ビスケット 麦茶	麻婆豆腐 牛乳 果物	合いびき肉 豆腐 牛乳	片栗粉 米 ごま油	人参 玉葱 生姜 ピーマン オレンジ	麻婆豆腐	ごはん	おかし ジュース	未641 以477

