

# 5月 きゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	てづくり	
1日	水	ろーるばん・にこみうどん かきあげ・みにとまと ぎゅうにゅう	牛肉・油揚げ かまぼこ 牛乳	ロールパン・うどん さつまいも 天ぷら粉・油	にんじん・小松菜 たまねぎ・ミニトマト	たべっこ どうぶつ		
2日	木	えびびらふ・はるまき ちんげんさいすーぶ ぎゅうにゅう	むきえび・焼き豚 ベーコン・春巻き 牛乳	米・バター	にんじん・たまねぎ コーン・グリーンピース チンゲン菜	こいのぼり ぱん		
7日	火	ぼーくかれーらいす おんやさいさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・茹大豆 スキムミルク ロースハム・牛乳	米・押し麦 じゃがいも・油 フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん きゃべつ・ブロッコリー パイン缶	つなあげ		
8日	水	こっぺばん・かぼちゃすーぶ すべいんふうおむれつ・ばなな ぎゅうにゅう	卵 ベーコン 牛乳	コッペパン じゃがいも	たまねぎ・トマト かぼちゃ・にんじん ばなな	みれー びすけつと		
9日	木	ごはん・とりにくしおこうじやき やさいすていっく・ぼーくびーんず ぎゅうにゅう	鶏肉・豚肉 茹大豆 牛乳	米・マヨネーズ 砂糖	にんじん・きゅうり たまねぎ・トマト缶	ふるーつ しらたま		
10日	金	ごはん・さかなやさいあんかけ みそしる ぎゅうにゅう	鮭・油揚げ 豆腐・みそ 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖	たまねぎ・にんじん さやいんげん・カットわかめ きゃべつ・しめじ	ゆきのやど		
13日	月	ふれーくどん・みそしる すなっぶえんどうさらだ ぎゅうにゅう	シーチキン・竹輪 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま マヨネーズ	すなっぶえんどう・にんじん カットわかめ・たまねぎ えのきだけ	ちぢみ		
14日	火	ごはん・ちゅうかふうあえもの きゃべつとぶたにくみそいため ぎゅうにゅう	豚肉・みそ さきいか・焼き豚 牛乳	米・油・砂糖 和風ドレッシング	きゃべつ・赤ピーマン ねぎ・切干大根 にんじん・ほうれん草	こーん ふれーく		
15日	水	こっぺばん・さかなけちやっぶあん そえやさい・ぎゅうにゅう とうふとほうれんそうすーぶ	たら・豆腐 牛乳	コッペパン・でんぷん 油・砂糖・ごま マヨネーズ	ブロッコリー・ほうれん草 コーン・えのきたけ	かるるす		
16日	木	のざわなチャーはん ちゅうかふうすーぶ・おれんじ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 焼き豚・卵・かにかま 牛乳	米・油・でんぷん ごま	野沢菜漬け・たまねぎ クリームコーン・たけのこ 小松菜・オレンジ	こーん ばんけーき		
17日	金	ごはん・さばしょうがに ごまあえ・みそしる ぎゅうにゅう	さば・竹輪 油揚げ・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま	さやいんげん・カットわかめ 白菜・しめじ	あんぱん		
20日	月	きのこそーすがけらいす つなこーんさらだ ぎゅうにゅう	鶏肉・シーチキン 牛乳	米・押し麦 マヨネーズ	たまねぎ・えのき・しめじ にんじん・ブロッコリー コーン・きゃべつ・きゅうり	まかろに きなこ		
21日	火	弁当日(自由弁当・お茶)					おたのしみ	
22日	水	ひじきごはん・にくとうふ みそしる ぎゅうにゅう	油揚げ・焼き豆腐 豚ひき肉・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま	ひじき・にんじん・えのき 干しいたけ・たまねぎ ねぎ・かっとうわかめ・大根	とうにゅう どーなつ		
23日	木	ろーるばん・くりーむばすた おおよどばんちゃさらだ ぎゅうにゅう	ベーコン・豆乳 ロースハム 牛乳	ロールパン スパゲティ 番茶ドレッシング	小松菜・たまねぎ しめじ・きゃべつ・きゅうり コーン・ミニトマト	えーす こいん		
24日	金	ごはん・さけねぎみそやき ほうれんそうなむる・ばなな ぎゅうにゅう	鮭・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま油 ごま	ねぎ・ほうれん草 もやし・もみり・ばなな	はーべ すと		
27日	月	えりんぎごはん・しゅーまい かきたまじる ぎゅうにゅう	油揚げ・しゅーまい 卵・豆腐 牛乳	米・油・でんぷん	エリンギ・にんじん・ねぎ えのきたけ・チンゲン菜	じゃこ とーすと		
28日	火	ごはん・あつあげそぼろあんかけ こまつなとはむのあえもの ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 ロースハム 牛乳	米・でんぷん・砂糖 ごま油	にんじん・さやいんげん 干しいたけ・たまねぎ 小松菜・もやし	みつくす じゅーす		
29日	水	こっぺばん・えびかつ・そえやさい みねすとりーね ぎゅうにゅう	えびかつ ベーコン 牛乳	コッペパン・油 じゃがいも・マカロニ	きゃべつ・たまねぎ にんじん・トマト コーン	ばかうけ		
30日	木	さんしょくどん みそしる・おれんじ ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・卵 油揚げ・豆腐・みそ 牛乳	米・砂糖・油	ほうれん草・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ オレンジ	しんじゃが ぼてと		
31日	金	ごはん・さばのみそに きゃべつこんぶあえ・すましる ぎゅうにゅう	さばみそ煮 豆腐 牛乳	米・ごま油	きゃべつ・きゅうり にんじん・塩昆布・ねぎ カットわかめ・えのきたけ	まりー		

## ♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 2日(木) 鯉のほりパン…食パン・生クリーム・いちご
- 9日(木) フルーツ杏仁…みかん缶・パイン缶・バナナ・牛乳・粉寒天
- 13日(月) ちぢみ…ちぢみミックス・にら・にんじん・油・しょうゆ・砂糖・酢
- 16日(木) コーンパンケーキ…ホットケーキミックス・コーン・ロースハム・ミックスチーズ・バター
- 20日(月) マカロニきな粉…マカロニ・きな粉・砂糖
- 22日(水) 豆乳ドーナツ…ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・油
- 27日(月) じゃこトースト…食パン・ちりめんじゃこ・マヨネーズ
- 28日(火) ミックスジュース…みかん缶・パイン缶・バナナ・牛乳
- 30日(木) 新じゃがポテト…新じゃがいも・油・食塩

\*こいのぼりパン  
青・黄組は自分で  
飾りつけます。

### 食育だより

大淀町立あおぞら保育所  
2024年4月25日

食育だよりには、子ども達の食事や菜園活動  
クッキングの様子を掲載しますので楽しみに  
しててください。

## 給食・おやつの様子

みんなで食べると美味しいです!!



青組…ランチルームで食べる給食  
美味しいね。



ひよこ組…大きな口を開けてモグモグ  
食べています。



桃組…ほかほかと気持ちの良い日は、テラスでランチタイムです。

緑組…いっぱい遊んだ後は、パクンとしっかり食べています。



黄組…食事のマナーも身につけてきています。



赤組…ベンチに座っておやつタイム！美味しいねの  
言葉に「うん」と可愛くうなずいていました。

○印の日は、お箸を持たせてください。あか・みどり・ひよこ組はいりません。  
○献立表をよく見て、食べたことのない食材は一度家庭で食べておいてくださいね。