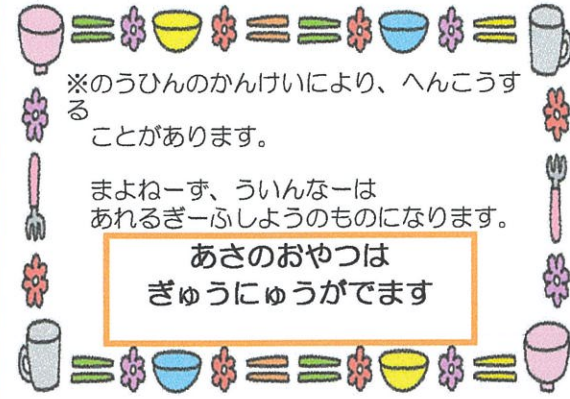


2021ねん5がつ こんだてひょう みなみかせほいくえん

【こんねんど、はじめてでるしょくざい】

- しょうしょくざいにつきましては、あれるぎーに、はいりよしぐたいてきにめいきをしています。
えんで、はじめてたべるしょくざいがないように、こんだてをかくにんし、さきに、ごかていで、ためしてみてください
- もうしてがないばあいは、こんだてどおりのていきょうになります
- ・なす(8日)・ひきわりなつとう(14日)
- ・ばたーろーる(19日)
- ・かぶ・かぶのは(20にち)
- ・きざみのり(27日)・わんたんのかわ(28にち)
- ・ほししいたけ(31日)



※のうひんのかんけいにより、へんこうすることがあります。

まよねーず、ういんなーはあれるぎーふしょうのものになります。

**あさのおやつは
ぎゅうにゅうがでます**

日	曜	ちゅうしょくこんだてめい	3じおやつ	ざいりょう			ちようみりょう
				ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	
1	ど	ごはん じゃがいものどまどに きゅうりのつなあえ みそしる(きやべつ・こーん) おれんじ	さけおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、さとう あぶら、ごま	ぶたひきにく つなかん しろみそ さけふれーく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、とまとかん きゅうり、わかめ、きやべつ こーん、おれんじ	しょうゆ、す だし
2	にち						
3	げつ	けんぼうきねんび					
4	か	みどりのひ					
5	すい	こどものひ					
6	もく	つなかれー まかろにさらだ りんご	きなこむしぱん ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも あぶら えつぐけあまよねーず こむぎこ、さとう	つなかん きなこ、とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ きゅうり、りんご	#REF! しお かれーるー べーきんぐぼうだー
7	きん	ごはん とりにくのどまどに なむる こんそめすーぶ(こーん、こまつな) おれんじ	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ、さとう	とりこまにく ちりめん ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ぶろつこ とまとかん、もやし、きゅうり こーん、こまつな、おれんじ わかめ	にんにく、りょうりしゅ けちやっぶ、しょうゆ こーん、こまつな、おれんじ わかめ
8	ど	ごはん あつあげのかれーのため じゃこさらだ みそしる(ふ・なす) おれんじ	りんごぜりー くらっかー ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら さとう、かたくりこ こまちふ、ばたー	あつあげ、ぶたこまにく ちりめん、しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、びーまん きやべつ、こまつな、きゅうり なす、おれんじ、りんごじゅー	かれーこな、しお しょうゆ、す だし かんてん
9	にち						
10	げつ	ごもくうどん ちくわのいそべやき かれーきんびら りんご	ちーずおかかおにぎり ぎゅうにゅう	うどん、こむぎこ かたくりこ、あぶら じゃがいも こめ、ごま	とりこまにく ちくわ ちーず はなかつお ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ、ほうれんそう びーまん、りんご あおのり	だし、しょうゆ みりん、しお かれーこ
11	か	ごはん しょうがやき ごぼうさらだ みそしる(きりぼし・にんじん) おれんじ	ちきんげつと ぎゅうにゅう	こめ、さとう えつぐけあまよねーず ごま、ばんこ あぶら	ぶたこまにく しろみそ ささみ、もめんとうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん びーまん、ごぼう、きゅうり きりぼしだいこん、おれんじ	しょうゆ、しょうが りょうりしゅ、す、しお だし けちやっぶ
12	すい	ごはん とりにくのねぎみそやき ひじきにまめ すし(ちくわ・わかめ) りんご	ここあむしぱん ぎゅうにゅう	こめ、さとう ほっとけーきみつくす あぶら	とりももにく しろみそ だいつみず、あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう	ねぎ、ひじき、にんじん こんにやく、わかめ、りんご	みりん、りょうりしゅ だし、しょうゆ しお ここあ
13	もく	じゃむばん とうふのみーとぐらたん さわーくらふと こんそめすーぶ りんご	しらすのまぜごはん ぎゅうにゅう	しよばん、あぶら こむぎこ、さとう こめ、ごま いちごじゃむ	もめんとうふ、ぶたひ びさようちーず しらす ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、きやべつ きゅうり、もやし、りんご こまつな	しお、けちやっぶ こんそめ、す しょうゆ
14	きん	ごはん たらのみそまよねーずやき こまつなのなつとうあえ はるさめすーぶ おれんじ	こくとうらすく ぎゅうにゅう	こめ、さとう あぶら、しよばん えつぐけあまよねーず こくとう ばたー	たら、しろみそ しらす、ひきわりなつ ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん、たまねぎ はるさめ、おれんじ、	しおこうじ、しょうゆ にんにく、しょうが だし
15	ど	ごはん かれーにくじゃが ほうれんそうのおかかあえ みそしる(なめこ・たまねぎ) おれんじ	とまととつなのばすた ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも さとう あぶら すばげていー	ぶたこまにく つなか はなかつお、しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、しらたき ほうれんそう、もやし なめこ、おれんじ とまとかん ばせり	りょうりしゅ、しょうゆ かれーこな、だし こんそめ
16	にち						

日	曜	ちゅうしょくこんだてめい	3じおやつ	ざいりょう			ちようみりょう
				ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	
17	げつ	びびんぼどん すばげていさらだ ちゅうかすーぶ(とうふ・ねぎ) おれんじ	いもち ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら ごま、すばげてい えつぐけあまよねーず じゃがいも かたくりこ	ぶたひきにく、しろみそ もめんとうふ とうにゅう ぎゅうにゅう	ほうれんそう、にんじん だいこん、きやべつ、きゅうり ねぎ、おれんじ	しお、しょうゆ す、ちゅうかだし だし
18	か	ぼーくかれー こーるすろー おれんじ	こめこなととうふのぶら ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも ごま、びーふん こめこ ふんとう	ぶたこまにく ぶたひ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう もめんとうふ	たまねぎ、にんじん きゅうり、きやべつ、おれんじ びーまん、もやし	す、ちゅうかだし ここあ べーきんぐぼうだー かれーるー
19	すい	ごはん さけのしおやき きやべつのりいため みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) おれんじ	あげぼん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら かぼちゃ ばたーろーる、さとう	さけ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	きやべつ、しめじ きざみのり、たまねぎ おれんじ	しお、みりん しょうゆ、だし
20	もく	ごはん とうふはんぱーぐ しんじゃがのあまに みそしる(かぶ・えのき) りんご	ちんすこう ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ばんこ こむぎこ、さとう じゃがいも	もめんとうふ、ぶたひ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ かぶ、えのき りんご	しお、だし、しょうゆ べーきんぐぼうだー
21	きん	じゃむばん ちりこんかん やさいすていつく きやべつすーぶ りんご	たきこみごはん ぎゅうにゅう	しよばん あぶら えつぐけあまよねーず こめ いちごじゃむ	だいつみず、ぶたひ しろみそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ、とまとかん きゅうり、にんじん きやべつ、こーん りんご、にんじん、しめじ	にんにく、しょうが ちゅうのうそーす、けちやっぶ しょうゆ、かれーこ、しお こんそめ、みりん りょうりしゅ
22	ど	ごはん ぶただいこん もやしのさんはいず みそしる(わかめ・とうふ) りんご	ぜりー、おかし ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも さとう	ぶたこまにく きぬとうふ しろみそ ぎゅうにゅう	ねぎ、もやし、ひじき きゅうり、たまねぎ、ちんげんさ りんご	しょうが、しょうゆ みりん、す、だし かんてん、れもんじる
23	にち						
24	げつ	やさいうどん たらのごまみそやき ませだあんさらだ りんご	けちやっぶらいす ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、ごま じゃがいも えつぐけあまよねーず こめ	ぶたこまにく たら、しろみそ ささみ ぎゅうにゅう	きやべつ、にんじん、もやし きゅうり、りんご たまねぎ、びーまん	だし、しお、しょうゆ みりん、けちやっぶ こんそめ
25	か	ごはん とりにくのつくねやき ほうれんそうのりあえ みそしる(だいこん・あぶらあげ) おれんじ	だいがくいも ぎゅうにゅう	こめ、ばんこ、あぶら さとう さつまいも あぶら、くろごま	とりひきにく あぶらあげ、しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、はくさい、きざみのり だいこん、おれんじ	しお、しょうゆ みりん、だし
26	すい	じゃむばん とりじゃがぐらたん つなさらだ とうにゅうすーぶ りんご	さけちやーはん ぎゅうにゅう	しよばん、じゃがいも あぶら、ばんこ えつぐけあまよねーず こめ、ごま いちごじゃむ	とりこまにく ばるめざんちーず つなかん、とうにゅう さけふれーく、ちりめ ぎゅうにゅう	たまねぎ、ばせり きやべつ、きゅうり、にんじん くりーむこーん、りんご ねぎ	す、しょうゆ しお、こんそめ
27	もく	ごはん ればーのこうみあげ きりぼしだいこんのもの すし(えのき・わかめ) おれんじ	のりちーずとーすと ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、あぶら しよばん えつぐけあまよねーず	ぶたればー あぶらあげ びさようちーず ぎゅうにゅう	ねぎ、きりぼしだいこん あぶらあげ、にんじん えのき、わかめ、おれんじ きざみのり	にんにく、しょうが しょうゆ、みりん だし
28	きん	ごはん とりのからあげ ひじきのなむる わんたんのかわすーぶ おれんじ	いためびーふん ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、ごまあぶら わんたんのかわ びーふん	とりももにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	ねぎ、もやし、ひじき きゅうり、たまねぎ、にんじん びーまん おれんじ	りょうりしゅ、しお、しょうゆ す、にんにく、しょうが とりがら
29	ど	ごはん とりにくのてりまよやき ごもくにまめ みそしる(はくさい・たまねぎ) りんご	こくとうむしぱん ぎゅうにゅう	こめ、さとう、かたくりこ あぶら、ごま えつぐけあまよねーず ほっとけーきみつくす こくとう	とりももにく、 だいつみず しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	だいつみず、にんじん こんにやく、ごぼう、だいこん はくさい、たまねぎ、りんご	しょうゆ、みりん りょうりしゅ、しょうが だし
30	にち						
31	げつ	ごはん まーぼーどうふ わふうさらだ だいこんのすーぶ りんご	おふのらすく ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら さとう、かたくりこ	きぬごしとうふ、しろみ ぎゅうにゅう	にんじん、ほししいたけ ねぎ、にら、きやべつ きゅうり、にんじん、こーん だいこん、たまねぎ、りんご	しょうゆ、す だし、ちゅうかだし

