

5月 の こんだて



~今月の目標~
ただ つか
正しくはしを使おう

			6日(木)	7日(金)
			 とりにくのあまからに ごもくずしのぐ ごはん すましじる	 わかめサラダ はいがパン チリコンカーン
			こどものひをいわう こんだて	だいずとトマトがは いっているよ
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
 なまあげとぶたにくのみそいため むぎごはん くきわかめ スープ	 いそかあえ かつおのごまみそあえ ごはん さわにわん	 たまごそぼろ にくそぼろ むぎごはん さつきじる	 アスパラガスのソテー ミックスフルーツ ナン カレービーンズシチュー	 ちゅうかあえ おうとうコンポート ロールパン しおやきそば
海藻のなかま、 くきわかめ	はるの「かつお」は 「はつがつか」	さつきじるのなまえの ゆらいをしよう	しゅんのたべもの 「アスパラガス」	しおやきそばは しゃんはいりょうり
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
 ふどうまめ てまきのり ツナそぼろ むぎごはん みそじる	 あまなつみかん おやこどんのぐ はいがごはん みそじる	 ごまずあえ プルーン はっこうにゅう はいがごはん ベイスターズ 青星寮カレー	 チーズ メロン あげパン やさいスープ	 やきのり じゃがいものいためもの あじのあんかけ ごはん ごじる
ぶどうまめのなまえの ゆらいをしよう	おやことは? ○○と○○○	ベイスターズの カレーだよ	しゅんのたべもの 「メロン」	ひだりにごはん みぎにしるもの
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
 コーンサラダ チーズパン スパゲティマトソース	 からししょうゆあえ ふりかけ にくじゃが むぎごはん	 きんぴら さばのみそに ごはん かきたまじる	 ヨーグルト ミートボールトマトソース くろばん レヴィシアスーパ	 アイスクリーム ホイコーロー むぎごはん ちゅうかスープ
はるキャベツを あじわおう	よいしせいで たべようね	おはしをしょうずに もてるかな?	ギリシャりょうりは どんなあじ?	よこはまにゆかりの あるりょうり

31日(月)

きびなごフライ
ひじきごはんのぐ
はいがごはん けんちんじる

**からだをつくる
きびなご**

【五大栄養素】

<p>たんすい ぶつ</p> <p>炭水化物</p> <p>多く含む食品 米、パン、 めん、いも、 砂糖など</p>	<p>しじつ</p> <p>脂質</p> <p>多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ など</p>	<p>たんぱく質</p> <p>たんぱく質</p> <p>多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など</p>	<p>むしじつ</p> <p>無機質</p> <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 など</p>	<p>ビタミン</p> <p>多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど</p>
---	---	--	--	---

—