

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	人参パン 鶏肉のアブリコット焼き ジャーマンポテト スナップえんどう 白菜スープ	ロールパン／あんず ジャム(低糖度)／じゃ がいも／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／ベーコン短冊／かつ お加工品(かつお節)／ こんぶ	玉葱／スナップえん どう／はくさい／にんじ ん／生椎茸／こまつな	麦茶 中華ちまき ヨーグルト	1杯分 - 514 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.4 g
6 金	ご飯 ブリの照焼き ひじきの炒り煮 かぶの漬け物 みそ汁	水稲穀粒(精白米)／し らたき／なたね油／三 温糖1kg	ぶり／ひじき／油揚げ ／木綿豆腐／こんぶ	にんじん／さいやんげ ん／かぶ／ねぎ／ほう れんそう	牛乳 マカロニ安倍川 果物	1杯分 - 596 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g
7 土	チキンライス 中華サラダ トマト 果物 ポトフ	水稲穀粒(精白米)／有 塩バター／なたね油／ ごま油／じゃがいも	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／焼き豚／豚小間	玉葱／にんじん／青 ピーマン／りょくとう もやし／きゅうり／ト マト／セミノール／ キャベツ／生椎茸	牛乳 ツナサンド おやつ昆布	1杯分 - 597 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 2.2 g
9 月	スパゲティミートソース ぱりぱりサラダ ブロッコリー キャンディチーズ 青梗菜ともやしのスープ	スパゲティ／オリーブ 油／なたね油／ワンタ ンの皮／かたくり粉 1kg	豚ひき肉／パルメザン チーズ／焼き豚／プロ セスチーズ	にんじん／玉葱／トマ ト／パセリ／きゅうり ／キャベツ／セロリー ／ブロッコリー／チン ゲンツァイ／アルファ ルファもやし	麦茶 たけのこおにぎり 果物	1杯分 - 511 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.4 g
10 火	ご飯 擬製豆腐 ハスのキンピラ ほうれん草の磯和え みそ汁(大根・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／なたね油	豚ひき肉／木綿豆腐 ／たまご／刻みのり／わ かめ／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ	にんじん／干し椎茸 ／玉葱／糸みり／れん こん／ほうれんそう ／だいこん	飲むヨーグルト 田舎風うどん 果物	1杯分 - 515 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 2.5 g
11 水	ドライカレー 春野菜のサラダ トマト オクラのスープ フルーツヨーグルト	水稲穀粒(精白米)／な たね油／ごま(乾)／三 温糖1kg	豚ひき肉／ベーコン短 冊／ヨーグルト(全脂 無糖)	干しぶどう／にんじん ／玉葱／青ピーマン ／マッシュルーム／たけ のこ(ゆで)／グリーン ピース／アスパラガス ／うど／トマト／オク	麦茶 いなりずし するめ	1杯分 - 580 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
12 木	肉うどん さつま芋の天ぷら 金時豆煮 浅漬け(キャベツ・きゅうり)	うどん(ゆで)／さつま いも／薄力粉／なたね 油／三温糖1kg	豚肩(赤肉)／たまご いんげんまめ(豆きん とん)	だいこん／にんじん ／ぶなしめじ／こまつな ／キャベツ／きゅうり	牛乳 チヂミ 果物	1杯分 - 527 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.4 g
13 金	グリーンピースご飯 魚の味噌焼き ポテトサラダ ブロッコリー すまし汁	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／なたね油	さわら／絹ごし豆腐 ／かつお加工品(かつお 節)	グリーンピース／にんじ ん／きゅうり／ブロッ コリー／ほうれんそう	牛乳 ココアブラウニー 果物	1杯分 - 592 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 24.6 g 食塩相当量 2.0 g
14 土	きつねうどん チンゲン菜の中華和え かぼちゃ煮 果物	干しうどん(乾)／三温 糖1kg／ごま油	かつお加工品(かつお 節)／鶏小間／油揚げ ／焼き豚	ほうれんそう／ねぎ ／チンゲンツァイ／にん じん／きくらげ(乾)／ 日本かぼちゃ／セミ ノール	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり 胡瓜スティック	1杯分 - 486 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 2.5 g
16 月	ほうれん草パン 鶏のコンマヨネーズ焼き コールスローサラダ ブロッコリー みそ汁(白菜・油揚げ)	ロールパン／とうもろ こし缶詰(クリーム)／なた ね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／油揚げ／かたくちい わし(煮干し)／こんぶ	パセリ／キャベツ ／きゅうり／セロリー ／にんじん／ブロッ コリー／はくさい／こま つな／玉葱	牛乳 かぼちゃ蒸しパン 果物	1杯分 - 577 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 2.1 g
17 火	きびごはん 八宝菜 伴三絲 そら豆ポイル けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／き び(精白粒)／なたね 油／かたくり粉1kg ／ごま油／緑豆はるさめ ／三温糖1kg／さとい も	豚小間／鶏小間	はくさい／にんじん ／たけのこ(水煮缶詰) ／干し椎茸／玉葱／青 ピーマン／きゅうり ／そらまめ／だいこん ／ごぼう／ぶなしめじ	牛乳 フルーツフレーク おしゃぶり昆布	1杯分 - 536 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g
18 水	野菜しょうゆラーメン 鶏肉の照焼き 甘酢漬け さつま芋煮	中華めん(生)／とうも ろこし缶詰(ホム)／三 温糖1kg／さつまいも	焼き豚／鶏若鶏肉胸 (皮付き)	玉葱／にんじん／キャ ベツ／青ピーマン ／しょうが／だいこん ／きゅうり	牛乳 怪獣揚げ 果物	1杯分 - 594 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.3 g
19 木	ご飯 生姜焼き肉 線キャベツ 切り昆布のサラダ みそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)／な たね油	豚中型種ロース(脂肪な し)／刻み昆布／焼き 豚／木綿豆腐／かたく ちいわし(煮干し)／こ んぶ	キャベツ／だいこん ／にんじん／きゅうり ／ほうれんそう／ぶなし めじ／玉葱	牛乳 クラッカーサンド 果物	1杯分 - 502 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g
20 金	黒糖ロールパン 鮭のムニエル フレンチサラダ ブロッコリー 春雨スープ	ロールパン／薄力粉 ／なたね油／緑豆はるさ め／ごま油	べにざけ／かつお加工 品(かつお節)／こんぶ	きゅうり／キャベツ ／にんじん／ブロッ コリー／玉葱／にら	麦茶 高菜チャーハン 果物	1杯分 - 432 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 2.3 g
21 土	カレーライス ツナサラダ トマト みそ汁(キャベツ)	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／なたね油 ／有塩バター／薄力粉	豚小間／まぐろ缶詰 (油漬フルケイ)／湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き)	玉葱／にんじん／グ リンピース(冷凍)／き ゅうり／キャベツ／ト マト	牛乳 シュガートースト 果物	1杯分 - 567 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.0 g

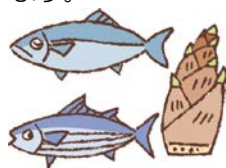
※食材の仕入れ等の状況によって献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
23 月	麦ごはん 魚のごま焼き 筑前煮 茹でアスパラ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／ごま (乾)／ごま油／さとい も／なたね油／三温糖 1kg	まがれい／鶏小間／木 綿豆腐／こんぶ	にんじん／干し椎茸／ れんこん／たけのこ (水煮缶詰)／さやえん どう／アスパラガス／ キャベツ／ほうれんそ う	牛乳 豆乳フレンチトースト 果物	1杯 - 582 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.4 g
24 火	玄米パン いーのかりんとう揚げ マカロニサラダ トマト 野菜スープ	ライ麦パン／かたくり 粉1kg／なたね油／三 温糖1kg／マカロニ (セモリナ)	豚肝臓／かつお加工品 (かつお節)／こんぶ	キャベツ／きゅうり／ にんじん／トマト／玉 葱／マッシュルーム／ 青ピーマン	牛乳 パンプディング 果物	1杯 - 593 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g
25 水	ビビンバ風ご飯 中華サラダ 蒸し南瓜 中華風コーンスープ	水稲穀粒(精白米)／な たね油／三温糖1kg／ ごま油／とうもろこし 缶詰(クリーム)／かたくり 粉1kg	豚ひき肉／焼き豚／た まご	ねぎ／にんじん／ほう れんそう／りよくとう もやし／きゅうり／き くらげ(乾)／日本かほ ちゃ	牛乳 じゃがいも餅 果物	1杯 - 592 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 2.4 g
26 木	フィッシュバーガー フライドポテト 付け合わせ ミネストローネ	パン粉(乾燥)／薄力粉 ／なたね油／三温糖 1kg／フライドポテト ／マカロニ(セモリ ナ)	まがれい／たまご／ ベーコン短冊	キャベツ／ブロッコ リー／ミニトマト／玉 葱／にんじん／マッ シュルーム／トマト／ セロリー	麦茶 ケーキ	お誕生日会 1杯 - 523 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 1.3 g
27 金	ご飯 鶏肉の香味焼き 白菜サラダ 茹でアスパラ エリンギ入りスープ	水稲穀粒(精白米)／ご ま(乾)／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ベーコン短冊	ねぎ／しょうが／はく さい／きゅうり／温州 蜜柑缶詰(果肉)／干し ぶどう／アスパラガス ／エリンギ／玉葱／ キャベツ／青ピーマン	牛乳 塩やきそば 果物	1杯 - 555 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g
28 土	おかかおにぎり 肉豆腐 キンピラ 即席漬け みそ汁(大根・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／し らたき／なたね油／三 温糖1kg	かつお缶詰味付けフレー ク／豚中型種ロース(脂身付 き)／焼き豆腐／油揚 げ／生わかめ	玉葱／にんじん／グリ ンピース／ごぼう／ キャベツ／きゅうり／ はくさい／だいこん	麦茶 すいとん 果物	1杯 - 523 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.0 g
30 月	胚芽パン ほてところっけ トマト コールスローサラダ 野菜スープ3	ライ麦パン／じゃがい も／大豆油／薄力粉／ パン粉(乾燥)／なたね 油	豚ひき肉／たまご／か つお加工品(かつお節)	玉葱／トマト／キャベ ツ／きゅうり／セロ リー／にんじん／ほう れんそう／たけのこ／ はくさい	麦茶 味噌雑炊 果物	1杯 - 480 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 2.3 g
31 火	グラタン ミモザサラダ ブロッコリー 野菜スープ4	マカロニ(セモリナ) ／薄力粉／有塩バター ／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳／たまご／豚小 間／かつお加工品(か つお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／グリ ンピース(冷凍)／きゅ うり／キャベツ／セロ リー／ブロッコリー／ 生椎茸／ほうれんそう (ゆで)	牛乳 きな粉揚げパン 果物	1杯 - 581 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 2.2 g

端午の節句に縁起のよいもの

5月5日は端午の節句として男の子の健やかな成長を祝い、縁起がよい食べものを食べる習慣があります。成長にしたがって名前が変わる出生魚であるブリには、子どもの出世を願う意味があります。

同じ魚のカツオ(勝つ男)には勝てるようにという意味が、山の幸であるたけのこにはまっすぐ伸びるようにという思いが込められています。



そらまめ

さやが空のほうを向いて伸びることからこの名がついたと言われ、大きなさやを割ると内側がふわふわとしており、そこに2~4粒の豆が入っています。ゆでるとほくほくとした食感で、たんぱく質やカリウムが豊富にふくまれています。さやから出すと鮮度が落ちるのが早いので、さやが緑色で新鮮なうちに食べましょう。

