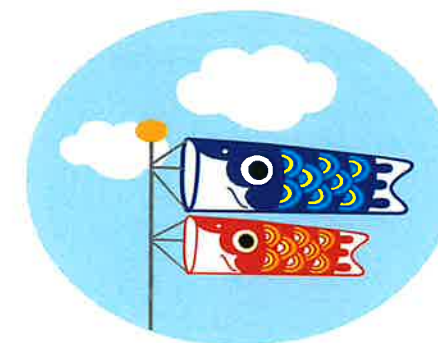


	5月1日 (月)	5月2日 (火)	5月3日 (水) 憲法記念日	5月4日 (木) みどりの日	5月5日 (金) こどもの日	5月6日 (土)	5月7日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・油揚げ) ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・大根) 大豆の五目煮 キャベツの酢の物 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 ところ天 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・玉葱) 竹輪と昆布の煮物 ゆず大根の甘酢和え お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・えのき) 切干し大根煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン 南瓜スープ 蓮根と大豆のトマト煮 ゴーレツソウイ 牛乳
昼食	御飯 鮭の黄金焼き 茄子のごま醤油かけ 清し汁 (麩) マンゴープリン	御飯 海老チリ ごぼうの白和え メンマのスープ みかんゼリー	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き アサドと豆のサラダ なめこ味噌汁 梅ゼリー	御飯 白身魚の海苔マヨ焼き ひじきサラダ 鯛のつみれ汁 チョコムース	梅しそ冷やし茶そば もやしの和え物 豆腐のスープ フルーツ (バナナ)	御飯 海鮮と野菜の炒め物 さつま芋サラダ かき玉スープ ジョア (マスカット)	御飯 牛肉のオムレツ炒め オクラの塩昆布和え ママのスープ ティラミス
夕食	赤飯 豚肉ときくらげの炒めもの さつま芋のレモン煮 もずくの清まし汁 お漬物 (かっぱ漬)	麦ご飯 さばの塩焼き 山芋のおかか和え あおさの味噌汁 お漬物 (しそ昆布)	梅野沢菜ご飯 青魚の胡麻煮 南瓜のクリームチーズ和え とろろ昆布汁 明太子	麦ご飯 牛肉のおろしソース炒め カブの酢味噌和え 春雨スープ お漬物 (桜大根)	麦ご飯 豚肉のさっぱり煮 オクラと山芋の和え物 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯 茄子の麻婆あんかけ ピーマン炒め ほうれん草スープ 味のり	麦ご飯 白身魚のムニエル マカロニサラダ 人参のポタージュ ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1408 水分(cc) 881.8 たんぱく質(g) 53.8 食塩相当量(g) 5.5	1615 1282.1 58.4 6.5	1611 782.8 63.4 7.3	1481 880.5 55.7 6.9	1234 931.0 50.1 6.7	1561 974.2 56.5 6.0	1826 936.4 60.3 6.3

～端午の節句とこいのぼり～

鯉のぼりは、江戸時代に町人階層から生まれた節句飾りです。鯉は清流はもちろん、池や沼でも生息することができる、非常に生命力の強い魚です。その鯉が急流をさかのぼり、竜門という滝を登ると竜になって天に登るという中国の伝説にちなみ（登竜門という言葉の由来）子どもがどんな環境にも耐え、立派な人になるようにとの立身出世を願う飾りです。

また、こいのぼり同様、端午の節句には兜も欠かせないものですが、現在は鎧兜が“身体を守る”ものという意味が重視され、交通事故や病気から大切な子どもを守ってくれるようにという願いも込められているようです。





予定献立表



	5月8日 (月)	5月9日 (火)	5月10日 (水)	5月11日 (木)	5月12日 (金)	5月13日 (土)	5月14日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (大根・人参) 鶏肉と蓮根の煮物 さつまいもの甘露煮 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン トマトスープ ベーコンエッグ サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・巻き麴) 大根のそぼろあんかけ 納豆 お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・南瓜) 豆ひじき ふくさ焼き お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (キャベツ・えのき) 南瓜のとりそぼろ煮 いんげんの胡麻和え お漬物 (沢庵漬け) 牛乳	パン コーンポタージュ 豆腐と法蓮草の玉子とし アメリカチリ 牛乳
昼食	御飯 鮭の幽庵焼き 炒り豆腐 清し汁 (錦糸卵) りんごムース	ネギ塩豚丼 春雨サラダ 赤だし味噌汁 はちみつレモンゼリー	*◎阜月御膳◎* ピースご飯 とり天 うどの酢の物 鱈のつみれ汁 にんじんゼリー	御飯 牛肉のハニーマスタード炒め もやしとピーマンの炒め 空豆のポタージュ ピーチゼリー	御飯 豆腐ハンバーグ 筍と三つ葉の和え物 清し汁 (はんぺん) プリン	御飯 鶏肉と里芋の京風煮 大根サラダ 清し汁 (椎茸・豆苗) ブルーベリーゼリー	御飯 牛肉のしぐれ煮 卵の花和え 茶そば汁 水ようかん
夕食	麦ご飯 鶏の唐揚げ ひじきサラダ 味噌汁 (京菜・玉葱) お漬物 (かっぱ漬)	麦ご飯 白身魚のもろみチーズ焼き 白菜のサラダ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 白身魚の味噌煮 小松菜のザザ和え コーンスープ 明太子	麦ご飯 白身魚の煮付け 野菜しんじょう 五目汁 お漬物 (桜大根)	えびピラフ 青魚のマスタード焼き 茄子の揚げだし 中華スープ お漬物 (つぼ漬) 丸ポーロ	麦ご飯 カレーのカレー風味焼き ブロッコリーの和風和え とろろ昆布汁 味のり	麦ご飯 鯖のごま焼き 和風春雨サラダ あおさの味噌汁 ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1344 水分(cc) 922.5 たんぱく質(g) 59.2 食塩相当量(g) 6.4	1399 886.9 49.2 5.7	1458 1047.9 69.4 5.7	1392 972.6 63.2 5.9	1754 923.0 64.4 6.3	1288 910.3 50.6 4.3	1781 814.0 65.8 7.6

～さやえんどう・グリーンピース・えんどう豆～

さやえんどう・グリーンピース・えんどう豆はの3種類の豆は、実は同じ植物からなり成長の段階によって名前が変化したものです。
まず、薄くて「さや」も「実」も食べることができるのが、「さやえんどう」。
そこから成長すると、「さや」はかたくて食べられませんが、実はふっくらとなります。
この状態で食べるのが「グリーンピース」。そして、このグリーンピースが成熟すると、みつ豆や豆大福などによく使われる「えんどう豆」になります。





予定献立表



	5月15日 (月)	5月16日 (火)	5月17日 (水)	5月18日 (木)	5月19日 (金)	5月20日 (土)	5月21日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (揚げ・冬瓜) ひじきの煮物 めかぶ お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・青梗菜) 里芋のそぼろ煮 梅だいこん お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン トマトスープ スクランブルエッグ サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・麩) 大豆の五目煮 豆と根菜の胡麻サラダ お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・玉葱) 竹輪と昆布の煮物 姫皮たけのこ (梅) お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・わかめ) 切干し大根煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (沢庵) カルシウム牛乳	パン 南瓜ホウターズ 蓮根と大豆のトマト煮 オレンジ 牛乳
昼食	御飯 高菜入り焼きビーフン オクラのナムル かに風味清し汁 杏仁豆腐	御飯 魚の香味ソースかけ 餃子 メンマのスープ ショア (ブルーベリー)	御飯 鶏肉のレモンペッパー焼き 南瓜のクリームチーズ和え コーンクリームスープ マスカットゼリー	ナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ チョコムース	御飯 照り焼きハンバーグ 野菜炒め 卵そうめん汁 ミルクプリン	御飯 青魚のねぎ味噌焼き ひじきサラダ 清し汁 (はんぺん) ソファール (いちご)	御飯 白身魚の煮付け ほうれん草の梅こぶ茶和え 清し汁 (竹の子) 桜餅風デザート
夕食	麦ご飯 青魚の幽庵焼き もやしの華風和え ほうれん草スープ お漬物 (かっぱ漬け)	麦ご飯 牛肉の炒め煮 白菜の胡麻マヨ和え 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しそ昆布) キャラメルクリームどら焼き	麦ご飯 鮭の酒粕煮 ブロッコリーの塩昆布和え 豆腐のくず汁 明太子	麦ご飯 がんもと大根の煮物 じゃが芋のカレー炒め 味噌汁 (わかめ・玉葱) お漬物 (桜大根)	麦ご飯 白身魚のフライ 三色野菜の和え物 赤だし味噌汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鶏のから揚げ 山芋とツナの和風和え 清し汁 (手まり麩) 味のり	麦ご飯 豚肉とキャバツの春雨煮 茄子のおろしポン酢かけ 清し汁 (豆腐・三つ葉) ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1261 水分(cc) 870.6 たんぱく質(g) 48.5 食塩相当量(g) 6.1	1511 934.5 58.8 7.2	1505 940.3 65.1 4.9	1573 808.0 55.7 4.2	1368 857.5 45.8 7.2	1601 798.4 66.1 5.6	1658 959.3 51.2 6.5

ナポリタン

いかにもイタリアっぽい名前がついていますが、実はナポリタンはイタリア生まれではなく日本生まれのスパゲティです。昔からある喫茶店では定番メニューで家庭でも作りやすいシンプルな味がくせになりますよね。





	5月22日 (月)	5月23日 (火)	5月24日 (水)	5月25日 (木)	5月26日 (金)	5月27日 (土)	5月28日 (日)
朝食	麦ご飯 味噌汁 (深葱・揚げ) ごぼうの煮物 もずく お漬物 (梅干し) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・Iリソ) 鶏肉と蓮根の煮物 ところ天 お漬物 (高菜漬け) カルシウム牛乳	パン コンソープ ベーコンエッグ 海草サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・椎茸) 大根のそぼろあんかけ 甘栗サラダ お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (えのき・玉葱) 豆ひじき 大根の甘酢和え お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・油揚げ) 南瓜のとりそぼろ煮 納豆 お漬物 (沢庵) カルシウム牛乳	パン コンソープ 豆腐と法蓮草の玉子としじ ゴールドソウイ 牛乳
昼食	御飯 青魚の山椒焼き 海老と豆腐のふんわり天 赤だし味噌汁 プリン	御飯 ハヤシライス サーモンのフレンチサラダ わかスープ りんごゼリー	御飯 塩麴蒸し 茄子の揚げだし 清し汁 (蒲鉾) フルーツ (バナナ)	◎セレクト食◎ A: 豚の角煮 B: 皿うどん 餃子 わかめスープ 黒ごまプリン	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 牛蒡サラダ 冬瓜とハムのスープ 洋ナシゼリー	御飯 青魚の照り焼き 小松菜のツナ炒め なめこ味噌汁 抹茶ようかん	御飯 豚肉の塩だれ炒め さつまいもの含め煮 味噌汁 (椎茸・あおさ) チョコプリン
夕食	麦ご飯 肉団子の甘酢あんかけ さつまいもと豆のサラダ もずくの清し汁 お漬物 (かっぱ漬)	麦ご飯 南瓜コロッケ マカロニサラダ 春雨の加えスープ お漬物 (しそ昆布)	麦ご飯 豚肉の柚子胡椒炒め 胡瓜のゆかり和え オクラの味噌汁 明太子	麦ご飯 白身魚のお茶パン粉焼き 白菜と竹輪の和え物 清し汁 (花麴) お漬物 (桜大根) プリンタルト	ちまき 鮭の和風あんかけ ブロッコリーの和え物 味噌汁 (京菜・人参) お漬物 (つぼ漬)	麦ご飯 すき焼き風煮物 もずくの酢の物 清し汁 (はんぺん) 味のり	麦ご飯 西京焼き なます和え とろろ昆布汁 ふりかけ
成分	エネルギー(kcal) 1511 水分(cc) 870.7 たんぱく質(g) 57.9 食塩相当量(g) 7.1	1356 925.0 45.0 6.1	1541 812.0 61.6 7.1	1243 783.5 51.2 5.6	1319 890.1 60.6 7.3	1503 961.5 58.2 5.7	1768 817.6 63.9 7.0



熱中症にご注意ください!

徐々に日中の気温も高くなってきました。急に暑くなった時は特に要注意です！
この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないからです。また、水分補給を行う際は、一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。
飲む際は、汗で失われる塩分(ナトリウム)もきちんと補給しましょう！

