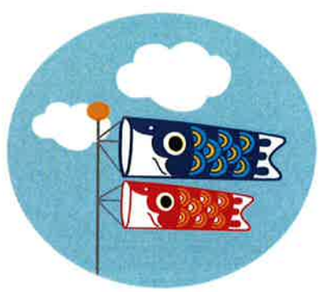
5月 予定献立表

	5月5日（月）	5月6日（火）	5月7日（水）	5月8日（木）	5月9日（金）	5月10日（土）	5月11日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（豆腐・玉葱） 大豆の五目煮 竹の子の土佐煮 お漬物（味づくし） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（茄子・麸） こんにゃくの炒め煮 温泉卵 お漬物（しば漬け） 牛乳	パン 野菜スープ オムレツ いちご カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（白菜・玉葱） 里芋とさつま揚げの旨煮 納豆 味のり 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（椎茸・巻き麸） 芽ひじきの煮物 アスパラの炒め物 お漬物（はりはり漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（えのき・油揚げ） 金平ごぼう もずく お漬物（野沢菜漬け） 牛乳	パン ジュリアンスープ ポークビーンズ 海草サラダ カルシウム牛乳
昼食	御飯１４０ｇ 肉団子と大根の煮物 ひじきサラダ もずくスープ 柏餅	御飯１４０ｇ 鯖の味噌煮 小松菜のツナ炒め 梅そうめん汁 カスタードプリン	海老ピラフ いかしゅうまい 春雨スープ コーヒーゼリー	御飯１４０ｇ 牛肉の二色巻き 春野菜の胡麻サラダ つみれ汁 ぶどうゼリー	★屋上バーベキュー★ おにぎり バーベキュー シーザーサラダ フルーツ	御飯１４０ｇ カレーライス(らっきょう) マカロニサラダ 中華スープ ミックスフルーツ	御飯１４０ｇ 青魚の胡麻焼き 若竹と油揚げの炒め煮 清し汁（はんぺん） 黒蜜バナナ羹
夕食	麦ご飯140ｇ 白身魚の甘酢炒め さつま芋の含め煮 清し汁（錦糸卵） お漬物（べったら漬け）	麦ご飯140ｇ 鶏肉の香草焼き がんもの煮物 とろろ昆布汁 お漬物（高菜漬け）	麦ご飯140ｇ 豚の生姜焼き わけぎとうどのぬた和え 海老団子スープ お漬物（奈良漬け） びわ	しらす入り炊き込みご飯 銀鱈のみりん焼き 胡瓜とわかめの酢の物 オクラの味噌汁 お漬物（しそ昆布）	麦ご飯140ｇ 鶏肉のくわ焼き 春菊の辛子和え 清し汁（蒲鉾・三つ葉） お漬物（青かっぱ漬け） キウイ	麦ご飯140ｇ 白身魚の酒蒸し 鶏レバーのしょうが煮 あおさの味噌汁 お漬物（べったら漬け）	麦ご飯140ｇ ゆで豚の胡麻たれかけ 大根の煮物 赤だし味噌汁 たくあん漬け
成分 エネルギー	1573	1554	1537	1600	1389	1453	1433
成分 水分	951.8	977.3	893.5	981.1	1042.2	1025.1	1114.4
成分 たんぱく質	50.7	67.8	56.8	68.5	67.7	59.8	62.6
成分 食塩相当量	8.1	8.3	7.9	9.4	7.8	8.4	7.8

～端午の節句とこいのぼり～

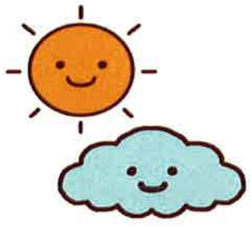
鯉のぼりは、江戸時代に町人階層から生まれた節句飾りです。鯉は清流はもちろん、池や沼でも生息することができる、非常に生命力の強い魚です。その鯉が急流をさかのぼり、竜門という滝を登ると竜になって天に登るという中国の伝説にちなみ（登竜門という言葉の由来）子どもがどんな環境にも耐え、立派な人になるようにとの立身出世を願う飾りです。

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もっているようです。



予定献立表

	5月12日（月）	5月13日（火）	5月14日（水）	5月15日（木）	5月16日（金）	5月17日（土）	5月18日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（京菜・油揚げ） ゆで干し大根の炒め煮 白菜の生姜和え お漬物（味づくし） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（わかめ・玉葱） 里芋のそぼろ煮 山菜とコーンの和え物 お漬物（しそ昆布） 牛乳	パン コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツみつ豆 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（白菜・玉葱） 切り昆布の煮付け きのこのオイスター炒め お漬物（奈良漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（大根・油揚げ） 玉葱とじゃが芋の旨煮 山芋とろろ お漬物（明太子） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（茄子・玉葱） つわの炒め煮 厚焼き玉子 お漬物（梅干し） 牛乳	パン コンソメスープ 肉団子の旨煮 きのこのマリネ カルシウム牛乳
昼食	御飯１４０ｇ 厚揚げと豚肉の煮物 キャベツとツナの和風和え 味噌汁（えのき・麸） みかんゼリー	御飯１４０ｇ 銀鱈の西京焼き 茄子の揚げだし 清し汁（なめこ・三つ葉） りんごのコンポート	おにぎり70ｇ（菜めし） ちゃんぽん 三色野菜の和え物 桃入りミルク寒天	御飯１４０ｇ 牛肉の味噌焼き 牛蒡サラダ 清し汁（はんぺん） ヨーグルトムース	御飯１４０ｇ 豚の生姜焼き 和風春雨サラダ オクラのスープ ぶどうゼリー	御飯１４０ｇ 魚の香味焼き ｷｬﾍﾞﾂとわかめの中華和え 味噌汁（えのき・里芋） フルーツヨーグルト	御飯１４０ｇ 牛肉の二色巻き 春菊のおかか和え とろろ味噌汁 マンゴープリン
夕食	麦ご飯140ｇ 鮭コロッケ 春雨サラダ 沢煮椀 お漬物（はりはり漬け）	麦ご飯140ｇ 鶏肉のみぞれ煮 ビーフン炒め かき玉汁 お漬物（高菜漬け）	麦ご飯140ｇ 和風ハンバーグ 炒り豆腐 筍の清し汁 お漬物（青かっぱ漬け） わらびもち	赤飯 白身魚の磯風味焼き 里芋のゆず煮 茶そば汁 お漬物（しば漬け）	麦ご飯140ｇ 青魚のマスタード焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰと海老のサラダ 豆腐のくず汁 お漬物（しそ昆布）	麦ご飯140ｇ 鶏すき風煮物 春野菜のマヨ和え ほうれん草の清し汁 お漬物（べったら漬け）	麦ご飯140ｇ 鯖の味噌煮 大根と油揚げの煮物 里芋サラダ 清し汁（はんぺん） お漬物（味づくし）
成分	エネルギー 1670	1471	1714	1426	1539	1522	1648
	水分 948.7	931.0	999.6	861.6	1214.7	1200.4	1007.7
	たんぱく質 47.1	50.6	64.6	56.3	66.9	75.1	61.9
	食塩相当量 7.1	7.7	7.9	9.6	8.2	9.1	8.7



五月晴れっていつのこと？

「五月」[サツキ]は旧暦・陰暦の呼称です。「旧暦5月（今の6月）が梅雨のころにあたるところから、もともと「五月晴れ」は「梅雨の晴れ間」「梅雨の合間の晴天」を指しました。ところが、時がたつにつれ誤って「新暦の5月の晴れ」の意味でも使われるようになり、この誤用が定着しました。 言葉は時代の流れと共に変わって行くのですね。

もうすぐ気温、湿度の高い日が続く時期がやってきます。水分の補給をこまめに行いましょう！！

5月 予定献立表

	5月19日（月）	5月20日（火）	5月21日（水）	5月22日（木）	5月23日（金）	5月24日（土）	5月25日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（小松菜・しめじ） 白菜とツナの旨煮 納豆 味のり 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（あおさ・玉葱） 大豆の煮物 ごぼうの甘辛煮 お漬物（はりはり漬け） 牛乳	パン ミネストロンスープ 和風オムレツ ミックスフルーツ 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（茄子・麸） 切り昆布の煮付け わかさぎの甘露煮 お漬物（しば漬け） カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（しめじ・麸） 薩摩揚げとじゃが芋の旨煮 竹の子の土佐煮 お漬物（べったら漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（椎茸・豆腐） キャベツのさっと煮 大根の昆布和え お漬物（奈良漬け） 牛乳	パン 野菜スープ 南瓜の洋風煮 ヤングコーンの炒め物 カルシウム牛乳
昼食	御飯１４０ｇ 海鮮と野菜の炒め物 さつま芋サラダ かき玉スープ 杏仁豆腐	御飯１４０ｇ 青魚の照り焼き 小松菜のツナ炒め オクラの味噌汁 白桃のジュレ	カレーピラフ(福神漬け) マカロニサラダ 春雨スープ ジョア（白ぶどう）	御飯１４０ｇ 鶏肉のもろみﾁｰｽﾞ焼き キャベツとちくわの和え物 つみれ汁 いちごムース	御飯１４０ｇ 白身魚の幽庵焼き 牛蒡サラダ もずくスープ りんごのコンポート	御飯１４０ｇ 豚の香味焼き 海老ときのこの和風サラダ 清し汁（蒲鉾・三つ葉） みかんゼリー	御飯１４０ｇ 鶏肉と五目野菜の旨煮 くらげの中華酢の物 清し汁（しめじ・水菜） 抹茶ムース
夕食	麦ご飯140ｇ チキンソテー和風ｵﾆｵﾝｿｰｽ サーモンのフレンチサラダ わかめスープ お漬物（野沢菜漬け） フルーツ	麦ご飯140ｇ ゆで豚の胡麻たれかけ じゃが芋のカレー炒め 茄子の甘辛煮 味噌汁（京菜・麸） お漬物（奈良漬け）	麦ご飯140ｇ 白身魚の煮付け 筍と三つ葉の和え物 清し汁（セリ・蒲鉾） たくあん	麦ご飯140ｇ 和風ムニエル 鶏レバーのしょうが煮 清し汁（はんぺん） お漬物（高菜漬け） 甘夏	麦ご飯140ｇ メンチカツ 長芋とｵｸﾗの梅なめ茸和え 味噌汁（大根・人参） お漬物（味づくし）	ちまき 鯖のレモンマリネ 茄子の肉味噌がけ 茶そば汁 お漬物（青かっぱ漬け）	麦ご飯140ｇ 白身魚のパン粉焼き ほうれん草の胡麻和え 沢煮椀 お漬物（はりはり漬け）
成分	エネルギー 1511	1523	1519	1484	1344	1230	1504
	水分 1462.4	1042.3	881.4	977.2	1044.3	969.4	1126.4
	たんぱく質 58.6	67.2	63.8	67.4	49.6	52.5	65.8
	食塩相当量 7.8	7.4	8.5	8.5	7.4	7.2	7.2

●ホウレンソウは非常にたくさんのカロチンを含みます!

β-タカロチンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

●骨の形成や健康維持に

ホウレンソウの赤い根の部分にはマンガンが含まれており、たくさん含まれているカルシウムやマグネシウムと共に、骨の形成や健康維持に役立ちます。

★アクが強いので、下ゆでして水にさらしてから調理するのがポイントです。しかし、ゆですぎはビタミンCが損なわれてしまいますので注意しましょう。カロチンや鉄分の吸収を高めるのは、肉類との炒め物などが向いています。

5月→6月 予定献立表

	5月26日（月）	5月27日（火）	5月28日（水）	5月29日（木）	5月30日（金）	5月31日（土）	6月1日（日）
朝食	麦ご飯140ｇ 味噌汁（もやし・油揚げ） こんにゃくの炒め煮 温泉卵 お漬物（明太子） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（豆腐・玉葱） 牛蒡のやわらか炒煮 めかぶ お漬物（床漬け） 牛乳	パン コンソメスープ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞとﾍﾞｰｺﾝ 海草サラダ カルシウム牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（茄子・えのき） ｷｬﾍﾞﾂとｻﾞｰｻｲ和え物 ひじきと大豆の煮物 お漬物（高菜漬け） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（えのき・麸） 切り昆布の炒め煮 だし巻き玉子 お漬物（梅干し） 牛乳	麦ご飯140ｇ 味噌汁（小松菜・玉葱） ゆで干し大根の炒め煮 もずく 海苔の佃煮 牛乳	パン 野菜スープ ポークビーンズ サラダ 牛乳
昼食	御飯１４０ｇ 青魚の胡麻焼き ひじきサラダ 海老団子のスープ ももゼリー	ゆかりご飯70ｇ にゅうめん じゃが芋とｱｽﾊﾟﾗの炒め物 フルーツ（メロン）	御飯１４０ｇ 照り焼きハンバーグ もやしとﾋﾟｰﾏﾝの辛子和え 味噌汁（白菜・わかめ） ヨーグルトムース	**★出張料理（そば）★** いなり寿司 そば	御飯１４０ｇ 牛丼 ポテトサラダ ほうれん草スープ コーヒーゼリー	御飯１４０ｇ ムニエル　タルタルソース ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの酢味噌かけ 清し汁（しめじ・三つ葉） カスタードプリン	御飯１４０ｇ 鶏肉の酒蒸し ｶﾘﾌﾗﾜｰと海老のサラダ 中華スープ 抹茶ムース
夕食	麦ご飯140ｇ 肉団子の甘酢あんかけ 炒り豆腐 小柱と青梗菜の炒め物 野菜の中華スープ お漬物（しば漬け）	麦ご飯140ｇ 白身魚のみそﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き キャベツと卵の和え物 清し汁（はんぺん） お漬物（野沢菜漬け）	麦ご飯140ｇ 海老フライ コンソメパスタ 南瓜のポタージュ お漬物（べったら漬け） 杏仁豆腐	五目ごはん 鶏のから揚げ 三色野菜の和え物 清し汁（錦糸卵） たくあん	麦ご飯140ｇ 銀鱈の西京焼き 里芋のそぼろ煮 蟹茶巾のあんかけ 味噌汁（春菊・玉葱） お漬物（しそ昆布）	麦ご飯140ｇ 厚揚げと茄子の味噌炒め 青梗菜の煮びたし 清し汁(蒲鉾・水菜) お漬物（味づくし） びわ	赤飯 青魚の照り焼き なます和え 梅そうめん汁 お漬物（高菜漬け）
成分	エネルギー 1599 水分 1046.2 たんぱく質 68.7 食塩相当量 9.4	1396 920.6 57.4 10.9	1605 923.6 59.2 11.0	1375 927.9 59.8 8.6	1809 1025.7 68.4 10.8	1404 987.6 53.5 7.5	1423 808.9 69.7 7.8

いよいよ今週から6月に入ります。

福岡の梅雨入りの予想は、6月5日頃、梅雨明けは7月19日頃とされています。

これからの時期は梅雨の影響もあり、じめじめとした気候や気分が続きますが、しっかりとバランスの取れた食事をし、健康に過ごしましょう！