



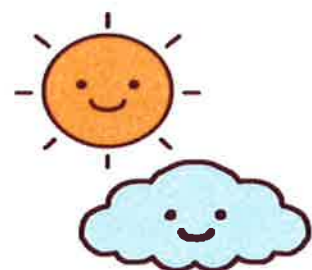
予定献立表



	4月27日 (月)	4月28日 (火)	4月29日 (水)	4月30日 (木)	5月1日 (金)	5月2日 (土)	5月3日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・白菜) つわの炒め煮 なめたけの和え物 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・玉葱) こんにゃくの炒め煮 たまご焼き はりはり漬け カルシウム牛乳	パン 野菜スープ ツナオムレツ カニカマのサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・油揚げ) キャベツのさっと煮 温泉卵 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・麩) ゆで干し大根の炒め煮 筍の土佐煮 お漬物 (はりはり漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (大根・玉葱) 切り昆布の煮付け わかさぎの甘露煮 お漬物 (麦味噌漬け) 牛乳	パン 野菜スープ 玉葱とじゃが芋の洋風煮 キウイ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g カレーライス(らっきょう) 卵サラダ カニのスープ バナナヨーグルト	御飯140g 白身魚の煮付け 菜の花の白和え オクラの清し汁 さくら羹	御飯140g 鶏肉と落の煮物 梅しらす和え あさりの味噌汁 抹茶ババロア	御飯140g 鯖の木の芽味噌焼き 里芋のゆず煮 みぞれ汁 ぶどうゼリー	赤飯 豚肉と茄子の旨煮 じゃが芋とアスパラのソテ なめこ清し汁 ももゼリー	御飯140g 白身魚の煮付け 新玉葱とツナの胡麻サラダ 清し汁 (蒲鉾) フルーツ (甘夏)	御飯140g 牛肉の八幡巻き 野菜の甘酢和え 味噌汁 (里芋・麩) ショア (ブルーベリー)
夕食	麦ご飯140g 銀鱈みりん うどとわかめの酢味噌かけ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (味づくし) 薄皮まんじゅう	麦ご飯140g 青梗菜と豚肉のオイスター炒め 中華サラダ かき玉スープ お漬物 (大根の床漬け)	ピースご飯 白身魚のもろみチーズ焼き 筍と三つ葉の和え物 茶そば汁 お漬物 (べったら漬け)	おにぎり(70g) 肉どん 新玉葱の和えもの お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 厚揚げの甘酢炒め 春菊の辛子和え とろろ昆布汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のソテー 和風おろしソース 南瓜の煮物 グリンポタージュ お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 鮭の幽庵焼き 青梗菜の煮浸し 梅風味清し汁 お漬物 (野沢菜漬け)
成分	エネルギー 1386 水分 953.5 たんぱく質 58.7 食塩相当量 7.6	エネルギー 1431 水分 952.9 たんぱく質 59.6 食塩相当量 7.0	エネルギー 1300 水分 789.3 たんぱく質 57.5 食塩相当量 8.7	エネルギー 1523 水分 1044.8 たんぱく質 61.3 食塩相当量 8.0	エネルギー 1402 水分 890.9 たんぱく質 49.5 食塩相当量 7.4	エネルギー 1426 水分 972.9 たんぱく質 58.0 食塩相当量 8.1	エネルギー 1466 水分 949.2 たんぱく質 57.3 食塩相当量 8.0

五月晴れていつのこと?

「五月」[サツキ]は旧暦・陰暦の呼称です。「旧暦5月(今の6月)が梅雨の頃にあたるころから、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。ところが時が経つにつれ、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いくのですね。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4日 (月) みどりの日	5月5日 (火) こどもの日	5月6日 (水) 振替休日	5月7日 (木)	5月8日 (金)	5月9日 (土)	5月10日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・油揚げ) 芽ひじきの煮物 温泉卵 たくあん漬け 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・玉葱) 大豆の五目煮 めかぶ お漬物 (味づくし) 牛乳	パン 野菜スープ 和風オムレツ (醤油) 海草サラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 納豆 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・玉葱) キャベツのさっと煮 ふくさ焼き 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・巻き麩) 金平ごぼう わさびと大根の和え物 お漬物 (はりはり漬け) 牛乳	パン ジュリアンスープ ポークビーンズ ゆで卵 牛乳
昼食	御飯140g 海老と野菜の中華風炒め 春雨サラダ わかめスープ 杏仁豆腐	たけのこ御飯 肉団子の柚子風味煮 牛蒡サラダ 清し汁 (はんぺん) 柏餅	御飯140g 鯖の味噌煮 ピーマン炒め もずくの清まし汁 カスタードプリン	おにぎり70g 五目あんかけうどん 三色野菜の和え物 コーヒーゼリー	御飯140g 豚肉の塩だれ炒め もやしとピーマンの辛子和え 梅そうめん汁 抹茶ババロア	御飯140g 厚揚げの挽肉あんかけ なます和え なめこ味噌汁 白桃のジュレ	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
夕食	麦ご飯140g 豚肉とうずらの煮物 うどのおかか和え とろろ味噌汁 お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 西京焼き 茄子の揚げだし 湯葉とオクラの和え物 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯140g 鶏肉のバジル風竜田揚げ キャベツとちくわの和え物 つみれ汁 お漬物 (高菜漬け) メロン	麦ご飯140g 牛肉の時雨煮 ポテトサラダ 清し汁 (筍・三つ葉) お漬物 (奈良漬)	麦ご飯140g 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 アスパラの胡麻明太和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (青かっぱ漬)	麦ご飯140g 白身魚の酒蒸し 小松菜のツナ炒め 刺身こんにゃく 豆腐のくず汁 お漬物 (べったら漬)
成分	エネルギー 1339 水分 984.2 たんぱく質 56.2 食塩相当量 7.5	1543 983.8 60.6 7.9	1569 881.0 64.6 8.2	1447 941.7 48.4 7.8	1382 941.8 58.1 7.0	1330 943.0 57.9 6.5	1614 1165.4 72.6 8.0

～博多どんたく港祭り～

博多どんたくは、1179年に始まったと筑前国続風土記(貝原益軒著)に記されている「松ばやし」をその起源とする伝統行事です。明治5年、新政府より下りてこられた県知事によって松囃子・山笠共中止させられ、その後、明治12年に再開され「博多どんたく」と呼ばれるようになりました。ちなみに、「どんたく」という言葉は、オランダ語のZondag(ゾンターク、休日の意)がその語源と言われています。

現在、「どんたく」は、市民総参加の『福岡市民の祭り「博多どんたく港まつり」』となり、毎年5月3・4日の2日間、老若男女が思い思いの仮装でシャモジを叩いて町を練り歩く行事となりました。



5月



予定献立表



	5月11日 (月)	5月12日 (火)	5月13日 (水)	5月14日 (木)	5月15日 (金)	5月16日 (土)	5月17日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・油揚げ) ひじきと大豆の煮物 蓮根のゆずマリネ お漬物 (つぼ漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・玉葱) ゆで干し大根の炒め煮 もずく お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ ベーコンエッグ スパゲッティサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・油揚げ) こんにゃくの炒め煮 きびなご甘酢漬け 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・玉葱) 切り昆布の煮付け 卵焼き お漬物 (奈良漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (小松菜・しめじ) 金平ごぼう 山芋とろろ お漬物 (たくあん漬け) 牛乳	パン トマトスープ 南瓜の洋風煮 蒸し鶏サラダ 牛乳
昼食	御飯140g 白身魚の塩麹焼き 茄子のごま醤油かけ 清し汁 (はんぺん) 黒蜜バナナ羹	☆端午の節句御膳☆ 新牛蒡との炊き込みご飯 鯉の胡麻パン粉焼き 筍饅頭の葛餡かけ 山菜の山葵和え 清し汁 (春菊) フルーツ (キウイ)	御飯140g 鶏肉のさっぱり煮 炒り豆腐 清し汁 (なめこ・三つ葉) りんごのコンポート	ゆかりおにぎり70g ちゃんぽん 餃子と焼売 桃入りミルク寒天	御飯140g 鶏肉の柚子胡椒焼き 小松菜の塩昆布和え かき玉汁 ヨーグルトムース	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 牛肉とキノコのオイスター炒め キャベツとちくわの和え物 ニラとメンマのスープ フルーツ (甘夏)
夕食	麦ご飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ 里芋のゆず煮 ホタテの甘辛煮 赤だし味噌汁 お漬物 (たくあん漬け)	麦ご飯140g 肉豆腐 山芋の錦糸和え (梅風味) 茶そば汁 お漬物 (はりはり漬け)	麦ご飯140g 青魚の胡麻焼き もやしの和え物 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 焼き肉炒め ひじきサラダ 海老団子スープ お漬物 (青かっぱ漬け)	赤飯 白身魚の磯風味焼き 若竹とあさりの木の芽和え 沢煮椀 お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 厚揚げの麻婆あんかけ トマトとアスパラのお浸し わかめスープ お漬物 (野沢菜漬け) ゴールデンキウイ	麦ご飯140g 白身魚のムニエル 木の芽リース ナポリタン 人参のポタージュ お漬物 (桜大根)
成分	エネルギー 1239 水分 924.0 たんぱく質 53.7 食塩相当量 6.5	エネルギー 1424 水分 1035.7 たんぱく質 58.5 食塩相当量 8.7	エネルギー 1605 水分 894.5 たんぱく質 71.3 食塩相当量 7.2	エネルギー 1631 水分 965.8 たんぱく質 60.7 食塩相当量 7.5	エネルギー 1388 水分 836.0 たんぱく質 66.6 食塩相当量 9.4	エネルギー 1470 水分 1485.7 たんぱく質 49.8 食塩相当量 7.7	エネルギー 1589 水分 872.6 たんぱく質 56.3 食塩相当量 7.3

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！

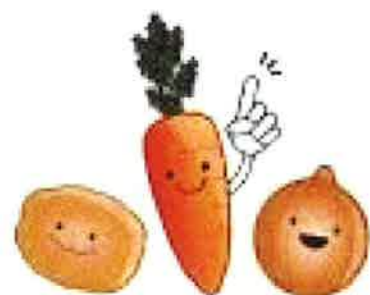




予定献立表



	5月18日 (月)	5月19日 (火)	5月20日 (水)	5月21日 (木)	5月22日 (金)	5月23日 (土)	5月24日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (豆腐・わかめ) 白菜とツナの旨煮 めかぶ お漬物 (味づくし) 牛乳	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 (はりはり漬け) 牛乳	パン ミネストロンスープ チーズオムレツ 海草サラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・キャベツ) 大豆の五目煮 オクラの生姜和え お漬物 (麦味噌漬け) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (白菜・油揚げ) ゆで干し大根の炒め煮 筍の土佐煮 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (わかめ・豆腐) 里芋のそぼろ煮 大根の昆布和え お漬物 (梅干し) 牛乳	パン コンソメスープ 肉団子の旨煮 フルーツ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 塩麴蒸し 牛蒡サラダ 生麩の清し汁 カスタードプリン	御飯140g 青魚の胡麻焼き 小松菜の菊和え 海老団子のスープ ももゼリー	ゆかりご飯70g にゅうめん じゃが芋とアパラの炒め物 フルーツ (メロン)	御飯140g 青魚の照り焼き なます和え 春雨の清し汁 豆乳寒天	パン ビーフシチュー サーモンのフレンチサラダ オニオンスープ フルーツ盛り合わせ	御飯140g 鯖の味噌煮 ブロッコリーの明太和え 清し汁 (はんぺん) コーヒーゼリー	御飯140g 豚の香味焼き 海老とホトの味噌和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) みかんゼリー
夕食	麦ご飯140g 鶏肉のくわ焼き 茄子のごま醤油かけ 味噌汁 (オクラ・玉葱) お漬物 (しそ昆布) わらびもち	麦ご飯140g 肉団子の甘酢あんかけ 炒り豆腐 野菜の中華スープ お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 白身魚のみそマネズミ焼き 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 がんと里芋の京風煮 小松菜の梅肉和え とろろ味噌汁 お漬物 (べったら漬け) いちごシュークリーム	麦ご飯140g イサキの煮付け もやしとピーマンの和え物 蓮根金平 豚汁 お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 青椒肉絲 ゴマダレサラダ ニラと冬瓜のスープ お漬物 (たくあん)	ちまき 鯖の塩焼き 茄子の肉味噌かけ 茶そば汁 お漬物 (青かっぱ漬け)
成分	エネルギー 1411 水分 937.6 たんぱく質 58.7 食塩相当量 7.2	1514 1015.9 63.8 7.8	1404 820.1 61.2 10.9	1507 972.8 66.1 6.6	1589 1158.2 70.8 8.4	1383 923.0 60.6 8.2	1318 877.6 54.7 6.3



★じゃが芋にはビタミンCがたっぷり★

じゃがいもは、フランスで「大地のりんご」といわれるほどビタミンCが豊富であり、その中でも収穫したての新じゃがは、特にビタミンCが多く含まれています！リンゴの約8倍にあたり、1個食べれば1日の必要量の半分を摂取することができます。しかも、じゃがいものビタミンCはでんぷん質に含まれるため、熱に強いのが大きな特徴です。蒸したりゆでたりしても、多くの栄養が残ります。皮をつけたまま調理すればさらに効果的です！！★



予定献立表



	5月25日 (月)	5月26日 (火)	5月27日 (水)	5月28日 (木)	5月29日 (金)	5月30日 (土)	5月31日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (しめじ・玉葱) 卵焼き 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・玉葱) キャベツのさっと煮 わかさぎの甘露煮 お漬物 (しそ昆布) 牛乳	パン 野菜スープ スクランブルエッグ アスパラ - ソ炒め 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (春菊・油揚げ) 切り昆布の煮付け 小柱コンソメ煮 お漬物 (しば漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (茄子・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・じゃが芋) ごぼうのやわらか煮 ふくさ焼き 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 マカロニサラダ カルシウム牛乳
昼食	御飯140g 魚の煮付け ビーフン炒め とろろ昆布汁 いちごムース	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 牛肉の二色巻き ひじきサラダ オクラのスープ 抹茶ババロア	御飯140g 照り焼きハンバーグ もやしとピーマンの辛子和え 味噌汁 (玉葱・わかめ) ヨーグルトムース	御飯140g 豚の生姜焼き 和風春雨サラダ つみれ汁 ぶどうゼリー	海鮮焼きそば 焼売 中華スープ りんごのコンポート	御飯140g 銀鱈のみりん焼き オクラの塩昆布和え 若竹と油揚げの炒め煮 梅そうめん汁 黒蜜バナナ羹
夕食	麦ご飯140g 鶏のから揚げ 三色野菜の和え物 清し汁 (花麩) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯140g 鮭の酒粕煮 筍と三つ葉の和え物 清し汁 (かいわれ・蒲鉾) お漬物 (奈良漬け) フルーツ (パイナップル)	麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き かぼちゃと海老のサラダ 豆腐のくず汁 お漬物 (はりはり漬け)	麦ご飯140g 南瓜コロッケ コンソメパスタ グリーンポタージュ お漬物 (べったら漬け) 杏仁豆腐	ピースご飯 青魚の胡麻焼き 胡瓜とわかめの酢の物 オクラの味噌汁 お漬物 (しそ昆布) フルーツ (さくらんぼ)	麦ご飯140g 肉豆腐 五彩なます 湯葉の清し汁 お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ 南瓜の煮物 赤だし味噌汁 たくあん漬け
成分	エネルギー 1424 水分 908.9 たんぱく質 64.0 食塩相当量 6.8	エネルギー 1510 水分 1029.7 たんぱく質 60.3 食塩相当量 6.5	エネルギー 1799 水分 1033.6 たんぱく質 73.0 食塩相当量 8.9	エネルギー 1525 水分 944.3 たんぱく質 50.4 食塩相当量 10.7	エネルギー 1462 水分 981.5 たんぱく質 66.0 食塩相当量 7.8	エネルギー 1450 水分 998.1 たんぱく質 57.2 食塩相当量 7.4	エネルギー 1483 水分 1103.7 たんぱく質 62.7 食塩相当量 7.4

☔...福岡の梅雨入り予想...☔

5月も最後の週に入りました。来週からはいよいよ6月、梅雨の時期に突入します。

2015年の福岡の梅雨入り予想は例年より早く、5月の下旬と言われています。梅雨時は気候の変化が大きく、体調を崩しやすくなります。この時期の体調不良を予防する為にも、規則正しい生活を心がけましょう！

また、食中毒も発生しやすい時期になります。食材を常温で放置しない、調理前後の手洗いの徹底、しっかり加熱する、以上のことに注意してこの時期を健康に過ごしましょう！

手洗いの徹底



十分な加熱