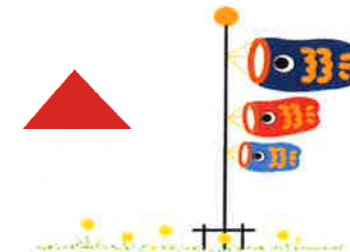


# 予定献立表



	5月2日 (月)	5月3日 (火) 憲法記念日	5月4日 (水) みどりの日	5月5日 (木) こどもの日	5月6日 (金)	5月7日 (土)	5月8日 (日)
朝食	麦ご飯140g 味噌汁 (京菜・人参) 芽ひじきの煮物 鱈の香梅煮 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 八彩しそ酢和え お漬物 (味づくし) 牛乳	パン コンソメスープ 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 ホタテの甘煮 味のり 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (椎茸・巻き麩) 金平ごぼう さつま芋の甘露煮 お漬物 (はりはり漬け) 牛乳	パン トマトスープ 南瓜の洋風煮 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 もずくの清まし汁 杏仁豆腐	御飯140g 肉団子の柚子風味煮 牛蒡サラダ 清し汁 (はんぺん) 水ようかん	御飯140g 鯖の味噌煮 竹と菜花のしんじょ わかめスープ 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 ジョア (ブルーベリー) 	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 西京焼き 大根のゆかり和え とろろ味噌汁 白桃のジュレ	御飯140g 完熟トマトのハヤシライス サーモンのフレンチサラダ 中華スープ コーヒーゼリー
夕食	麦ご飯140g 豚肉とうずらの煮物 うどのおかか和え なめこ味噌汁 お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 白身魚のめんたい焼き 茄子の揚げだし 海老つみれ汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯140g 鶏肉の竜田揚げ (バジル風味) キャベツと豆苗の和え物 清汁 (湯葉、水菜) お漬物 (高菜漬け)	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 (奈良漬け) 柏餅	麦ご飯140g 魚の照り焼き 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 海老とアスパラの胡麻明太和え 清し汁 (蒲鉾・三つ葉) お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 白身魚の酒蒸し 小松菜のツナ炒め 豆腐のくず汁 お漬物 (べったら漬け)
成分	エネルギー 1237 水分 932.4 たんぱく質 49.3 食塩相当量 7.9	1480 952.2 62.2 6.8	1420 801.6 60.2 7.9	1689 1009.1 59.7 8.4	1407 920.2 54.8 7.1	1356 908.0 62.0 6.8	1433 924.0 64.0 7.0

## ～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。





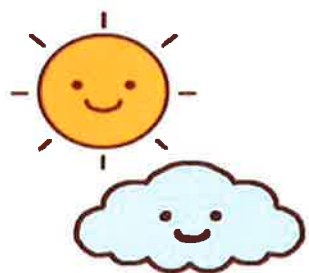
# 予定献立表



	5月9日 (月)	5月10日 (火)	5月11日 (水)	5月12日 (木)	5月13日 (金)	5月14日 (土)	5月15日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁 (えのき・油揚げ) ひじきと大豆の煮物 桜えびと青菜のお浸し お漬物 (つぼ漬け) カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁 (麩・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・えのき) 金平ごぼう いんげんの粒胡麻和え たくあん漬け 牛乳	パン シュリアンスープ ポークビーンズ 甘夏 牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 白身魚の塩麹焼き 茄子の肉味噌がけ 清し汁 (麩) ぶどうゼリー	御飯140g 白身魚の塩焼き 小松菜とじゃが芋のサラダ つみれ汁 フルーツ (甘夏)	御飯140g 鶏肉の柚子胡椒焼き 根菜の炒めなます なめこ味噌汁 りんごのコンポート	<b>牟月御膳</b> 鶏と牛蒡の炊き込みご飯 鱈のパン粉焼き 海老の湯葉巻き 清し汁 (竹の子) ゴールデンキウイ	御飯140g 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとカニのサラダ つみれ汁 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 抹茶水ようかん	御飯140g 牛肉とキノコのオイスター炒め オクラの塩昆布和え ママのスープ 青梅ゼリー
<b>夕食</b>	麦ご飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ 里芋のゆず煮 清し汁 (はんぺん) たくあん漬け クリームブッセ	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 とろろ昆布汁 お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯140g 焼き肉炒め ひじきサラダ 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯140g 白身魚の磯風味焼き ブロッコリーの酢味噌かけ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しば漬け)	麦ご飯140g 厚揚げの麻婆あんかけ ビーフン炒め ほうれん草スープ お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯140g 白身魚のムニエル 木の芽入り マカロニサラダ 人参のポタージュ 桜大根 ミニアップデザート (抹茶)
<b>成分</b>	エネルギー 1346 水分 960.5 たんぱく質 65.0 食塩相当量 6.4	1421 1007.9 55.3 6.3	1464 811.9 60.4 7.5	1547 905.9 67.6 10.6	1442 956.2 70.2 8.4	1431 1207.9 49.9 7.0	1473 977.8 59.3 6.7

## 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)が梅雨のころにあたるころから、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16日 (月)	5月17日 (火)	5月18日 (水)	5月19日 (木)	5月20日 (金)	5月21日 (土)	5月22日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁(豆腐・わかめ) キャベツの旨煮 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(高菜漬け) 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 カルシウム牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(えのき・麩) 大豆の五目煮 れんこんきんぴら お漬物(奈良漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(白菜・油揚げ) 南瓜のそぼろ煮 筍の土佐煮 漬物(しば漬) 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(わかめ・豆腐) ゆで干し大根の炒め煮 白花豆 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(びわ) カルシウム牛乳
<b>昼食</b>	おにぎり70g(鮭菜めし) 丸天うどん 茄子の揚げだし ショア(ブルーベリー)	御飯140g 青魚の香味オイル焼き 小松菜の菊和え 野菜の中華スープ 白桃のジュレ	御飯140g ネギ塩豚丼 もずくの酢の物 赤だし味噌汁 レアチーズムース	御飯140g 青魚の照り焼き なます和え 春雨の清し汁 フルーツ(バナナ)	御飯140g ビーフシチュー サーモンのフレンチサラダ 和カススープ ソフール(いちご)	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) ももゼリー	御飯140g 豚の香味焼き 和風春雨サラダ 清し汁(蒲鉾・三つ葉) みかんゼリー
<b>夕食</b>	麦ご飯140g 鶏肉のくわ焼き 牛蒡サラダ 味噌汁(京菜・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 南瓜の煮物 オクラの味噌汁 漬物(しば漬)	麦ご飯140g 白身魚のみそマヨネーズ焼き キャベツと卵の和え物 清し汁(はんぺん) お漬物(野沢菜漬)	麦ご飯140g ガンパと里芋の京風煮 小松菜の梅肉和え とろろ味噌汁 お漬物(べったら漬) ミニカップデザート	ピースご飯 白身魚の煮付け もやしときのこの和え物 豚汁 お漬物(味づくし)	麦ご飯140g チョココロネ 根菜のマリネ ニラと冬瓜のスープ たくあん	麦ご飯140g 鯖の塩焼き 茄子の肉味噌がけ 茶そば汁 お漬物(青かっぱ漬)
<b>成分</b>	エネルギー 1387 水分 1028.2 たんぱく質 52.8 食塩相当量 9.2	1449 1002.6 57.7 7.3	1506 912.9 61.9 7.5	1427 916.5 61.3 6.2	1471 1082.3 65.7 7.9	1583 912.6 65.6 8.7	1398 911.6 54.4 6.5

## 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!



5月



# 予定献立表



	5月23日 (月)	5月24日 (火)	5月25日 (水)	5月26日 (木)	5月27日 (金)	5月28日 (土)	5月29日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯140g 味噌汁(しめじ・さつまいも) 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) 白菜のさっと煮 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 マカロニサラダ 牛乳	麦ご飯140g 味噌汁(春菊・油揚げ) 切り昆布の煮付け 八彩しそ酢和え 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) 里芋とさつまいもの旨煮 納豆 お漬物(めんたいこ) 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 ミックスフルーツ カルシウム牛乳
<b>昼食</b>	御飯140g 白身魚のめんたい焼き ブロッコリーの塩昆布和え 清し汁(玉子そうめん) いちごババロア	御飯140g 高菜入り焼きビーフン 海老餃子 中華スープ フルーツ(ゴールドenパイ)	御飯140g 牛肉の二色巻き ひじきサラダ つみれ汁 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	<b>セレクト食</b> A:長崎皿うどん B:エビチリ丼 焼売 中華スープ 杏仁豆腐	御飯140g タンドリーチキン トマトとアボカドサラダ オクラのスープ ぶどうゼリー	御飯140g 白身の酒蒸し 若竹と油揚げの炒め煮 梅そうめん汁 水ようかん
<b>夕食</b>	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)	ちまき 鮭の酒粕煮 筍と三つ葉の和え物 とろろ昆布汁 お漬物(奈良漬)	麦ご飯140g 青魚のマスタード焼き かぼちゃと帆立のサラダ 豆腐のくず汁 お漬物(べったら漬)	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(桜大根) ミニアップデザート	麦ご飯140g ゆで豚の胡麻たれかけ 炒り豆腐 湯葉の清し汁 お漬物(青かっぱ漬)	麦ご飯140g 青魚の胡麻焼き 菜花のしんじょう だご汁 お漬物(しそ昆布)	麦ご飯140g 肉豆腐 五彩なます 赤だし味噌汁 たくあん漬
<b>成分</b>	エネルギー 1566 水分 877.6 たんぱく質 67.1 食塩相当量 7.4	1291 944.9 54.1 7.9	1915 882.8 74.3 9.0	1513 884.6 49.1 10.7	1407 1018.5 64.0 7.8	1397 1032.7 55.5 8.2	1561 1149.2 63.1 7.0

## ●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-カロチンは抗発ガン作用や免疫機能を正常に保つ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、髪や皮膚、視力、粘膜や皮膚の健康、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も含まれており、カルシウムやマグネシウムと共に摂取することで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。

