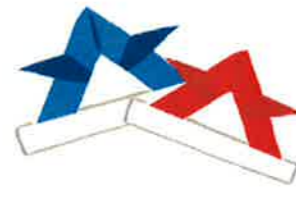
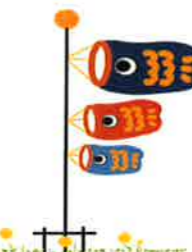


# 5月



# 予定献立表

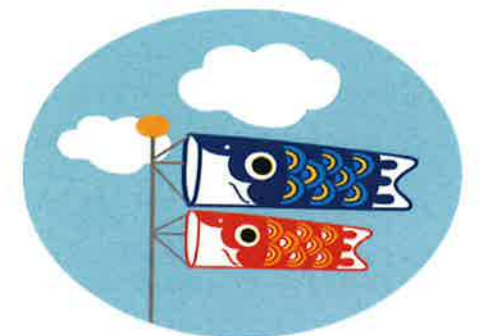


	5月1日 (月)	5月2日 (火)	5月3日 (水) 憲法記念日	5月4日 (木) みどりの日	5月5日 (金) こどもの日	5月6日 (土)	5月7日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (京菜・人参) ひじきの煮物 筍の土佐煮 たくあん漬け 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・玉葱) 大豆五目煮 ゆず大根の甘酢和え お漬物 (味づくし) 牛乳	パン コンソメスープ 和風オムレツ (醤油) 海草サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・揚げ) こんにゃくの炒め煮 納豆 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・玉葱) 白菜のさっと煮 ホタテの甘煮 味のり 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・巻き麩) 金平ごぼう さつま芋の甘露煮 桜大根 牛乳	パン トマトスープ 南瓜の洋風煮 ゆで卵 牛乳
<b>昼食</b>	御飯 比と野菜の中華風炒め 春雨サラダ もずくの清まし汁 お漬物 (青かっぱ漬け)	完熟トマトのハヤライス サーモンのルンチサラダ 中華スープ コーヒーゼリー	御飯 鯖の味噌煮 蟹とくわいのしんじょ 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 ショア (ブルーベリー)	◆郷土料理◆ どんどろけ飯 (鳥取県) 豚肉の塩だれ炒め Eととピ-マツの辛子和え 梅そうめん汁 抹茶ババロア	御飯 西京焼き 大根のゆかり和え とろろ味噌汁 ソファール	御飯 肉団子の柚子風味煮 かかた帆立の酢の物 清し汁 (はんぺん) あんころ餅風ゼリー
<b>夕食</b>	赤飯 豚肉と大根の煮物 うどのおかか和え なめこ味噌汁 さくらんぼわらび餅	麦ご飯 白身魚の明太焼き 茄子の揚げだし 海老つみれ汁 お漬物 (つぼ漬け)	麦ご飯 鶏肉の竜田揚げ (パザル風味) キャベツと豆苗の和え物 清し汁 (麩・水菜) お漬物 (高菜漬け)	麦ご飯 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) たいやき	麦ご飯 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) 柏餅	麦ご 鶏肉のくわ焼き 比とア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 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)
<b>成分</b>	エネルギー 1331 水分 839.5 たんぱく質 48.6 食塩相当量 7.0	1460 899.1 56.8 7.5	1418 793.8 60.4 7.9	1609 924.8 63.0 8.0	1397 941.4 63.4 7.1	1475 970.5 65.6 7.1	

## ～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。





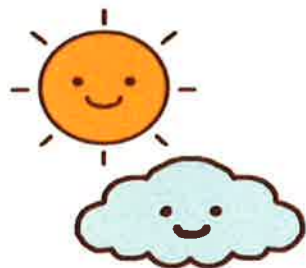
# 予定献立表



	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 (えのき・揚げ) 切干し大根煮 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 味噌汁 (麩・玉葱) 金平ごぼう きびなご甘酢漬け お漬物 (味づくし) カルシウム牛乳	パン コーンポタージュ ベーコンエッグ スパゲッティサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (しめじ・揚げ) こんにゃくの炒め煮 もずく お漬物 (海苔の佃煮) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (白菜・玉葱) 切り昆布の煮付け 卵焼き お漬物 (奈良漬) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (小松菜・I/F) つわの炒め煮 いんげんの粒胡麻和え たくあん漬け 牛乳	パン ジュリアンスープ ポークビーンズ オレンジ 牛乳
昼食	御飯 ホキの黄金焼き 茄子のごま醤油かけ 清し汁 (麩) ぶどうゼリー	御飯 白身魚の塩焼き 小松菜とジャガ芋のサラダ つみれ汁 お漬物 (しば漬)	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 根菜の炒めなます なめこ味噌汁 フルーツ (甘夏)	御飯 白身魚の磯風味焼き ブロッコリーの酢味噌かけ 鯛のつみれ汁 メロンゼリー	<b>* 泉月御膳 *</b> ちまき 海老フライ 新ジャガとスナップエンドウの白和え 清し汁 (姫竹) びわ杏仁	御飯 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 牛肉とキノコのオムレツ炒め オクラの塩昆布和え ママのスープ 桜餅風ゼリー
夕食	麦ご飯 豚の梅肉ソースがけ 里芋のゆず煮 もずくの清まし汁 たくあん漬け ブロッコリー	麦ご飯 肉豆腐 山芋の錦糸和え 茶そば汁 クレープ	麦ご飯 銀鱈のみりん焼き もやしの和え物 とろろ昆布汁 お漬物 (高菜漬)	麦ご飯 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) 芋羊羹	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとカニのサラダ 清し汁 (蒲鉾) お漬物 (しば漬)	麦ご飯 厚揚げの麻婆あんかけ ピーマン炒め ほうれん草スープ お漬物 (野沢菜漬)	麦ご飯 白身魚のムニエル 木の芽ソース マカロニサラダ 人参のポタージュ 桜大根
成分	エネルギー 1331 水分 919.7 たんぱく質 57.1 食塩相当量 7.0	1427 943.2 54.4 6.4	1597 907.5 62.3 6.9	1392 890.7 58.9 6.8	1437 1010.4 63.5 7.8	1478 1165.7 50.8 6.9	1434 957.7 57.0 6.5

## 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)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・わかめ) 里芋のそぼろ煮 めかぶ お漬物 (味づくし) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (大根・人参) ひじきの煮物 わかさぎの甘露煮 お漬物 (青かっぱ漬け) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ ツトムツ 生ハムサラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (舞茸・巻き麩) 南瓜の煮物 ふくさ焼き 漬物 (しば漬) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (京菜・もやし) つわと豚肉の煮物 温泉卵 お漬物 (梅干し) カルシウム牛乳	麦ご飯 味噌汁 (わかめ・I/F) 白菜のさっと煮 ホタテの甘煮 お漬物 (明太子) 牛乳	パン パンツキポタージュ 肉団子の洋風トマト煮 ドーランドワイ 牛乳
<b>昼食</b>	おにぎり (梅菜めし) 丸天うどん 茄子の揚げだし ショア (マスカット)	ネギ塩豚丼 もずくの酢の物 赤だし味噌汁 白ごまプリン	御飯 青魚の照り焼き 蓮根の明太サラダ 春雨の清し汁 フルーツ (バナナ)	御飯 牛肉のハニーマスタード炒め サラダパゲッティ 空豆のポタージュ ピーチムース	御飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーの和風和え 清し汁 (はんぺん) キャラメルプリン	御飯 ビーフバーグ 長芋とカラの酢味噌和え 清し汁 (椎茸・豆苗) ティラミス	御飯 鯖の塩焼き 卵の花和え 茶そば汁 ぶどうゼリー
<b>夕食</b>	麦ご飯 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) レンカスタードタルト	麦ご飯 白身魚のみそチヌ焼き キャバツのサラダ 生麩の清し汁 たくあん漬け	麦ご飯 海老団子の中華炒め 小松菜の梅ザサイ和え 中華スープ お漬物 (べったら漬け)	あさりごはん 白身魚の煮付け 卵の茶巾包み せんべい汁 お漬物 (野沢菜漬け)	麦ご飯 野菜揚げの京風煮 茄子のごま醤油かけ ニラと冬瓜のスープ お漬物 (味づくし) 八女茶もなか	麦ご飯 鮭の幽庵焼き 筍と三つ葉の和え物 とろろ昆布汁 お漬物 (床漬け)	麦ご飯 鶏の香味焼き 和風春雨サラダ あおさの味噌汁 お漬物 (奈良漬け)
<b>成分</b>	エネルギー 1415 水分 1001.3 たんぱく質 55.8 食塩相当量 7.3	1301 878.6 50.7 6.4	1353 768.5 53.2 6.9	1568 963.6 67.0 6.4	1556 954.4 56.1 7.5	1332 868.4 53.3 6.6	1568 970.5 59.4 7.5

## 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)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (豆苗・冬瓜) 大豆五目煮 もずく お漬物 (高菜漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (芋・青梗菜) 切干し大根煮 筍の土佐煮 お漬物 (しそ昆布) カルシウム牛乳	パン トマトスープ スクラブ イッグ ヤグ コソラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (春菊・油揚げ) 切り昆布の煮付け 納豆 お漬物 (しば漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (茄子・玉葱) こんにゃくの炒め煮 八彩しそ酢和え お漬物 (めんたいこ) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (椎茸・わかめ) 里芋とさつま揚げの旨煮 卵焼き お漬物 (野沢菜漬け) カルシウム牛乳	パン コンソメスープ 白菜の洋風煮 アメリカチエリ 牛乳
<b>昼食</b>	御飯 和牛ステーキ〜ザッパ〜 サーモンのソテー わかろスープ いちごババロア	御飯 魚の香味ソースがけ 海老餃子 メンマのスープ 杏仁豆腐	御飯 鶏肉のレモンパスタ〜焼き 南瓜のクリームスープ 和え コーンクリームスープ チョコレートムース	御飯 豚の角煮 筍と芹の和え物 清し汁 (玉子そうめん) 甘夏のジュレ	御飯 高菜入り焼きビーフン オクラのナムル 柚子風味清し汁 よもぎムース	御飯 青魚のねぎ味噌焼き ひじきサラダ 清し汁 (はんぺん) 生どら焼き	御飯 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 (姫竹) 青梅ゼリー
<b>夕食</b>	麦ご飯 かつおフライ 三色野菜の和え物 赤だし味噌汁 お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯 牛肉の炒め煮 白菜の胡麻マヨ和え 湯葉の清まし汁 お漬物 (奈良漬け) 抹茶わらびもち	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 たくあん	麦ご飯 がんと牛蒡の煮物 じゃが芋のカレー炒め あおさの味噌汁 お漬物 (つぼ漬け)	ピースご飯 鮭の幽庵焼き もやしの華風和え ほうれん草スープ お漬物 (べったら漬け)	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) お漬物 (青かっぱ漬け)	麦ご飯 青魚の山椒焼き 花咲包み蒸し 赤だし味噌汁 たくあん
<b>成分</b>	エネルギー 1452 水分 978.6 たんぱく質 58.2 食塩相当量 7.8	1360 872.9 52.9 6.7	1508 928.2 67.4 4.9	1609 857.0 56.1 8.8	1300 967.4 52.4 7.8	1553 891.4 66.9 6.8	1432 841.8 49.6 5.7

## ●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、髪や皮膚の健康、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。



# 6月



# 予定献立表



	5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)	6月1日 (木)	6月2日 (金)	6月3日 (土)	6月4日 (日)
<b>朝食</b>	麦ご飯 味噌汁 (深葱・揚げ) 金平ごぼう ピリ辛こんにゃく お漬物 (べったら漬け) 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (あおさ・大根) 蓮根と昆布の煮物 くるみ小女子 お漬物 (海苔の佃煮) カルシウム牛乳	パン コーンポタージュ スパニッシュオムレツ 海草サラダ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (豆腐・椎茸) 白菜のさっと煮 いんげんの粒胡麻和え 梅干し 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (麩・玉葱) 大豆の五目煮 納豆 海苔の佃煮 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (玉葱・油揚げ) 里芋のそぼろ煮 れんこん梅肉和え お漬物 (奈良漬け) 牛乳	パン コーンポタージュ 南瓜の洋風煮 ゆで卵 牛乳
<b>昼食</b>	御飯 白身魚の煮付け ほうれん草の梅こぶ茶和え 清し汁 (豆腐・三つ葉) びわ	御飯 鶏肉の照り焼き 野菜炒め 梅そうめん汁 お漬物 (つぼ漬け)	御飯 塩麴蒸し 茄子の揚げだし 花豆腐の清し汁 ソフール (いちご)	菜めしおにぎり ちゃんぽん 小龍包 ジョア(マカト)	御飯 鶏肉のもろみチーズ焼き 焼き茄子のお浸し(梅風味) 冬瓜とハムのスープ 抹茶ムース	御飯 青魚の照り焼き キャベツとちくわの和え物 なめこ味噌汁 お漬物 (青かっぱ漬け)	御飯 豚肉の塩だれ炒め さつま芋の含め煮 味噌汁 (麩・椎茸) メロンゼリー
<b>夕食</b>	麦ご飯 肉団子の甘酢あんかけ さつま芋と豆のサラダ もずくの清し汁 お漬物 (桜大根)	麦ご飯 南瓜コロッケ マカロニサラダ 春雨の加スープ 万博ワーズのケーキ	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 お漬物 (高菜漬け)	赤飯 青魚のマスタード焼き なます和え 清し汁 (錦糸卵) お漬物 (べったら漬け)	麦ご飯 鮭の和風あんかけ ブロッコリーの和え物 味噌汁 (小松菜・人参) お漬物 (味づくし)	麦ご飯 すき焼き風煮物 みょうがとわかめの酢の物 清し汁(花麩) 白桃のジュレ	麦ご飯 西京焼き マカロニサラダ とろろ昆布汁 沢庵
<b>成分</b>	エネルギー 1328 水分 980.0 たんぱく質 51.7 食塩相当量 6.9	1649 840.5 52.0 6.0	1517 947.5 61.2 7.0	1409 927.0 62.8 6.8	1466 940.1 69.0 7.0	1383 970.4 54.9 6.5	1753 877.9 65.7 7.1

**○食中毒にご注意ください！○…湿気の多い時期に入り、家庭においても食中毒の予防が大切です！**

**食中毒予防の3原則**

① 付けない！ (清潔)

基本は手洗いです。自らが細菌の運び屋にならないように、こまめに手を洗いましょう。

② 増やさない！ (冷却)

冷蔵庫で保存しなければならない食品を買った場合は、寄り道せず、帰ったらすぐ冷蔵庫に入れましょう。

③ やっつける！ (加熱)

残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。しかしながら、「加熱したから大丈夫」という過信は禁物です。

付けない



ふやさない



やっつける

