

2024年《常食》献立予定表

	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)
朝食	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 マカロニサラダ ゼリー	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 茹で卵 ゼリー	菓子パン 牛乳 チーズ スープ煮	ロールパン 選択(ジャムなど) 牛乳 スクランブルエッグ バナナ	ねじりパン 選択(ジャムなど) 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	食パン 選択(ジャムなど) 牛乳 チーズ バナナ	菓子パン 牛乳 茹で卵 野菜サラダ
	エネルギー:526kcal タンパク:13.7g 塩分:1.7g	エネルギー:530kcal タンパク:20.3g 塩分:2.0g	エネルギー:421kcal タンパク:16.0g 塩分:1.8g	エネルギー:586kcal タンパク:18.8g 塩分:1.7g	エネルギー:593kcal タンパク:13.7g 塩分:1.9g	エネルギー:516kcal タンパク:18.3g 塩分:1.6g	エネルギー:468kcal タンパク:19.1g 塩分:1.7g
昼食	御飯 肉団子の煮込み ゆかり和え 味噌汁	御飯 ビーフカレー ヨーグルト和え	御飯 チンジャオロウスー ごまあえ 中華スープ	御飯 すき焼き なます フルーツポンチ	ラーメン シュウマイ しそ和え ヨーグルト (ご飯やお粥はつきません。)	御飯 鯛の中華風ソース 麻婆豆腐 拌三絲	御飯 青ヒラスの照り焼 さつま揚げと大根の旨煮 和えもの 味付のり
	エネルギー:702kcal タンパク:25.4g 塩分:4.4g	エネルギー:836kcal タンパク:19.5g 塩分:3.0g	エネルギー:616kcal タンパク:24.7g 塩分:2.3g	エネルギー:776kcal タンパク:28.4g 塩分:2.3g	エネルギー:506kcal タンパク:23.2g 塩分:4.7g	エネルギー:751kcal タンパク:30.9g 塩分:2.7g	エネルギー:584kcal タンパク:25.2g 塩分:3.1g
							
夕食	こどもの日 御飯 鱈の付焼 肉味噌かけ 辛子和え 柏餅	御飯 魚のみぞれ煮 たこの酢のもの かぼちゃの煮つけ 味噌汁	ちらし寿司 炊き合わせ 赤だし ハイッフル	炊き込み御飯 鮭のちゃんちゃん林仙焼き いかと里芋の煮付け ナムル すまし汁	御飯 魚フライ 湯豆腐 きんぴら ふりかけ メロン	御飯 コロッケ 五目大豆煮 盛り合わせサラダ 味噌汁	御飯 かに玉あんかけ ひじき炒め 中華風酢のもの 味噌汁
	エネルギー:733kcal タンパク:27.6g 塩分:2.7g	エネルギー:679kcal タンパク:27.8g 塩分:3.5g	エネルギー:764kcal タンパク:33.4g 塩分:4.6g	エネルギー:673kcal タンパク:32.9g 塩分:4.5g	エネルギー:778kcal タンパク:30.0g 塩分:3.0g	エネルギー:875kcal タンパク:29.3g 塩分:3.3g	エネルギー:747kcal タンパク:29.1g 塩分:3.9g
							

都合により献立が変更になる場合があります



☆今週の献立メモ☆



柏餅: 端午の節句には欠かせない、季節の和菓子をお楽しみください。



鯛のみぞれ煮: たっぷり味のしみこんだ大根と鯛をどうぞ。



ラーメン: 麺とスープを別皿でお出しします。お好みで合わせてお召し上がりください。



☆栄養元気情報☆

No.989

食の風景行事食編 : 「端午の節句」



端午の節句は五節句のうちの一つで、5月5日に行う男児の祝いの行事です。「あやめの節句」ともいいます。鯉のぼりをたて、甲冑(かっちゅう)や刀、武士の人形を飾り、ちまきや柏餅を食べて、こどもの成長を祝います。

柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないため、子孫繁栄の縁起を担いだものと言われています。また、あんを餅で包む様子がかしわを手で打つように似ていることから、この名がついたという説もあります。

