

# 5月 献立予定表

日	曜日	主食	献立名	おやつ	栄養価(以上児)		栄養価(未満児)	
1	水	食パン	タンドリーチキン 切干大根のコンソメ煮 ミネストローネ	牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー582kcal たんぱく質25.2g	食塩相当量1.8g 脂質19.3g	エネルギー465kcal たんぱく質20.2g	食塩相当量1.4g 脂質15.4g
2	木	ご飯	かぶとハンバーグ ポテトサラダ バナナ	牛乳 スイート南瓜	エネルギー593kcal たんぱく質18.8g	食塩相当量0.5g 脂質18.5g	エネルギー474kcal たんぱく質15.1g	食塩相当量0.4g 脂質14.8g
3	金		<b>憲法記念日</b>					
4	土		<b>みどりの日</b>					
6	月		<b>振替休日</b>					
7	火	ご飯	さわらのごま焼き マカロニサラダ 切干大根とわかめの味噌汁	牛乳 野菜もち	エネルギー545kcal たんぱく質22.7g	食塩相当量1.8g 脂質16.5g	エネルギー427kcal たんぱく質17.9g	食塩相当量1.4g 脂質12.9g
8	水	ロールパン	厚揚げのケチャップ煮 人参のマリネ風サラダ シチュー(非常食)	牛乳 そばろおにぎり	エネルギー594kcal たんぱく質25.9g	食塩相当量1.2g 脂質21.6g	エネルギー474kcal たんぱく質20.6g	食塩相当量0.9g 脂質17.2g
9	木	ご飯	豚肉のごま炒め 干草和え 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳 さつま芋パイ もも)ロールパン	エネルギー611kcal たんぱく質24.7g	食塩相当量1.1g 脂質23.4g	エネルギー486kcal たんぱく質19.5g	食塩相当量0.8g 脂質18.6g
10	金	ご飯	肉団子 ブロッコリーの土佐和え 小松菜とじゃが芋のすまし汁	牛乳 豆腐ブラウニー	エネルギー523kcal たんぱく質21.5g	食塩相当量0.9g 脂質16.5g	エネルギー412kcal たんぱく質17.1g	食塩相当量0.7g 脂質13.2g
11	土		<b>遠足</b>					
13	月	ご飯	豚肉のカレー炒め コールスローサラダ ほうれん草と南瓜の味噌汁	牛乳 クイックケーキ	エネルギー624kcal たんぱく質26.9g	食塩相当量1.7g 脂質23.5g	エネルギー496kcal たんぱく質21.4g	食塩相当量1.3g 脂質18.8g
14	火	ご飯	豚肉と野菜の塩炒め 大根サラダ なめこと茄子の味噌汁	牛乳 フルーツボンチ 未)りんご・バナナ	エネルギー528kcal たんぱく質18.9g	食塩相当量1.3g 脂質16.5g	エネルギー412kcal たんぱく質14.3g	食塩相当量1.0g 脂質12.6g
15	水	食パン	擬製豆腐 キャベツのしらす和え 南瓜のスープ煮	牛乳 ツナチーズおにぎり	エネルギー499kcal たんぱく質23.6g	食塩相当量2.1g 脂質13.5g	エネルギー387kcal たんぱく質18.0g	食塩相当量1.6g 脂質10.2g
16	木	ご飯	ひじきと鶏肉の煮物 マカロニのトマト煮 人参と小松菜の味噌汁	牛乳 南瓜の豆腐パン	エネルギー520kcal たんぱく質20.6g	食塩相当量1.6g 脂質13.2g	エネルギー401kcal たんぱく質16.0g	食塩相当量1.2g 脂質10.2g
17	金	ご飯	鶏肉のアップルジンジャー ちくわのごま味噌炒め ねぎともやしの味噌汁	牛乳 ボンデケージョ もも)わかめおにぎり	エネルギー555kcal たんぱく質22.4g	食塩相当量2.3g 脂質18.5g	エネルギー430kcal たんぱく質17.5g	食塩相当量1.7g 脂質14.3g
18	土	ご飯	たらの磯辺焼き 野菜炒め 豆腐とほうれん草の味噌汁	牛乳 ぼたぼた焼き 未)バナナ	エネルギー452kcal たんぱく質21.6g	食塩相当量1.5g 脂質9.6g	エネルギー357kcal たんぱく質17.1g	食塩相当量1.2g 脂質7.7g
20	月	ご飯	豚肉と昆布の炒め物 ほうれん草の磯和え 油揚げと大根の味噌汁	牛乳 一口ピザ	エネルギー569kcal たんぱく質27.7g	食塩相当量1.7g 脂質22.0g	エネルギー454kcal たんぱく質22.0g	食塩相当量1.3g 脂質17.6g
21	火	ご飯	カレーライス キャベツとハムの蒸し煮 りんご	牛乳 メロンパン もも)ロールパン	エネルギー511kcal たんぱく質16.1g	食塩相当量1.4g 脂質14.2g	エネルギー408kcal たんぱく質12.8g	食塩相当量1.1g 脂質11.4g
22	水	ロールパン	豆腐の松風焼き 南瓜サラダ コンソメスープ	牛乳 菜飯おにぎり	エネルギー576kcal たんぱく質25.9g	食塩相当量1.5g 脂質19.8g	エネルギー461kcal たんぱく質20.7g	食塩相当量1.2g 脂質15.8g
23	木	ご飯	麻婆豆腐 小松菜のごま和え さつま芋とわかめのすまし汁	牛乳 ドーナツ	エネルギー575kcal たんぱく質19.5g	食塩相当量0.9g 脂質18.4g	エネルギー451kcal たんぱく質15.4g	食塩相当量0.7g 脂質14.7g
24	金	ご飯	さけのちゃんちゃん焼き ブロッコリーサラダ たけのことチンゲン菜の味噌汁	ジョア りんごヨーグルトケーキ	エネルギー522kcal たんぱく質25.2g	食塩相当量1.3g 脂質7.1g	エネルギー416kcal たんぱく質20.0g	食塩相当量1.0g 脂質5.6g
25	土	ご飯	豚肉のソテー ツナサラダ しめじとわかめの味噌汁	牛乳 ぼたぼた焼き 未)バナナ	エネルギー473kcal たんぱく質20.9g	食塩相当量1.9g 脂質14.2g	エネルギー367kcal たんぱく質15.8g	食塩相当量1.4g 脂質10.7g
27	月	ご飯	鶏肉のトマトチーズ焼き ジャーマンポテト ほうれん草とごぼうの味噌汁	牛乳 オレンジ蒸しパン	エネルギー588kcal たんぱく質21.6g	食塩相当量1.8g 脂質19.7g	エネルギー455kcal たんぱく質16.9g	食塩相当量1.3g 脂質15.4g
28	火	ご飯	炒り豆腐 きゅうりとツナの酢の物 チンゲン菜と玉ねぎの味噌汁	牛乳 南瓜ボーロ もも)鮭おにぎり	エネルギー533kcal たんぱく質18.4g	食塩相当量1.1g 脂質16.7g	エネルギー424kcal たんぱく質14.6g	食塩相当量0.9g 脂質13.9g
29	水	食パン	さけの西京焼き 白和え トマトスープ	牛乳 人参とおかかおにぎり	エネルギー500kcal たんぱく質28.8g	食塩相当量1.6g 脂質12.1g	エネルギー397kcal たんぱく質22.9g	食塩相当量1.3g 脂質9.5g
30	木	ご飯	豚肉の生姜焼き 切干大根の旨煮 シチュー(非常食)	牛乳 ロールパン(ブルーベリージャムあり)	エネルギー576kcal たんぱく質22.3g	食塩相当量0.9g 脂質16.9g	エネルギー452kcal たんぱく質17.1g	食塩相当量0.7g 脂質13.0g
31	金	ご飯	麻婆茄子 ちくわサラダ 南瓜とれんこんの味噌汁	牛乳 カルビスゼリー 未)キャラットケーキ	エネルギー450kcal たんぱく質13.8g	食塩相当量1.2g 脂質10.0g	エネルギー356kcal たんぱく質10.9g	食塩相当量0.9g 脂質8.0g

## 端午の節句

端午の節句は男の子の健やかな成長をお祝いする年中行事で毎年5月5日に行われます。

端午の節句では何を食べるか知っていますか？

- ・「柏餅」 柏の木の縁起の良さにあやかったもので、家系が絶えない、子孫が繁栄するという意味があります。
- ・「ちまき」 忠誠心のある立派な大人に育つことを願うという意味があります。

その他にもたけのこ、かつお、ぶりも縁起の良い食材として知られています。

