



日	曜	献立名	主 な 材 料					
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える	
2	火	【こどもの日行事食】 ごはん(ふりかけ) 鯉のぼりハンバーグ 中華炒め シューマイ もやしの和風サラダ フルーツ缶詰(パイナップル)	ハンバーグ シューマイ カットわかめ かつお節	ごはん 油 和風ドレッシング	ふりかけ あられ	グリーンピース えのきたけ パイナップル 缶	ほうれん草 もやし 人参 きゅうり	
9	火	ごはん(ふりかけ) コーンのソテー キャベツの和風サラダ	ハムエッグフライ チキンナゲット 鶏挽肉	ごはん 油 和風ドレッシング	ふりかけ マヨネーズ	コーン。 グ・アスパラ	たまねぎ キャベツ 黄桃缶	
10	水	ごはん(ふりかけ) オムレツ フルーツ(パイナップル)	豚小間 卵 ふんわり炒り卵 牛乳 干ひじき 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 油 砂糖	ふりかけ マヨネーズ	キャベツ 人参 パイナップル	たまねぎ MIXベジタブル。	
11	木	ごはん(ふりかけ) サニーレタス シェルマカロニサラダ	若鶏唐揚げ かまぼこ	ごはん 油	ふりかけ シェルマカロニサラダ	サニーレタス みかん 缶	コーン 人参	
12	金	ごはん(ふりかけ) そら豆のひき肉炒め ごま和え	生鮭 豚挽肉 油揚げ	ごはん 油 砂糖 押麦	ふりかけ スマイルポテト 白すりごま	そらまめ にら 人参 オレンジ	コーン 干びょう オレンジ	
16	火	ごはん(ふりかけ) 焼きそば プチゼリー	ハムカツ ササミカツ 鶏挽肉	ごはん 油 砂糖	ふりかけ 蒸し中華めん 片栗粉	キャベツ 人参 大根	人参	
17	水	ごはん(ふりかけ) 春巻き 高野豆腐の含め煮	とりもも 春巻き 高野豆腐	ごはん 油	ふりかけ 砂糖	スナックえんどう 人参 オレンジ	人参 オレンジ	
18	木	ごはん(ふりかけ) 野菜のカレー炒め 卵ときくらげの炒め物	メンチカツ とうもろこしの つまみ揚げ ふんわり炒り卵 プロセスチーズ	ごはん 油	ふりかけ	いんげん 人参	もやし 木くらげ ゆで	
19	金	ごはん(ふりかけ) チンゲン菜のソテー たけのこの磯煮	さば 豆腐ナゲット カットわかめ	ごはん 油	ふりかけ 砂糖	チンゲン菜 パイナップル 缶	たまねぎ 人参 たけのこ水煮	
23	火	焼きそば オクラとえのきたけの和え物	豚小間 春巻き	蒸し中華めん 油	ふりかけ	キャベツ えのきたけ 人参 オレンジ	オクラ	
24	水	ごはん(ふりかけ) 小松菜のソテー ポテトサラダ	サーモンフライ ウインナー プロセスチーズ	ごはん 油 じゃがいも	ふりかけ ポテトサラダ	小松菜 人参 きゅうり	人参 きゅうり	
25	木	ごはん(ふりかけ) スナックえんどう フルーツ缶詰(パイナップル)	GEMやわらか ハンバーグ 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 油 焼煎ごまドレッシング	ふりかけ	たまねぎ トマトホール缶 食塩無添加 マッシュルーム缶 スナックえんどう パイナップル 缶	キャベツ ゆで 人参	
26	金	ごはん(ふりかけ) トマトソース オムレツ	ローストカットチキン 卵 ふんわり炒り卵 牛乳 ツナ缶 干ひじき	ごはん 油 マヨネーズ	ふりかけ 砂糖	玉ねぎ MIXベジタブル。 ごぼうサラダ	ブロッコリー たまねぎ 黄桃缶	
30	火	ごはん(ふりかけ) マカロニソテー 洋風煮	まぐろカツ (ニチロ) ウインナー	ごはん 油	ふりかけ マカロニ ゆで	スナックえんどう 人参 みかん 缶	キャベツ たまねぎ	
31	水	ごはん(ふりかけ) チンゲン菜のソテー シェルマカロニサラダ	あかうお さつま揚げ とうもろこしの つまみ揚げ プレスハム	ごはん 油	ふりかけ シェルマカロニサラダ	チンゲン菜 オレンジ	オレンジ	

【楽しい食卓を心がけて】子どもの食が進まないといらいらしてしまいがちですが、楽しい食卓にするには、まず大人が食事を楽しむことが大切です。子育てや仕事をしながら毎食きっちりと作って食べようとすると、とても慌ただしくなります。ときには料理の手を抜くことがあってもかまいません。食べることをゆったりと楽しめる時間づくりを心がけましょう。

【食育クイズ】◇問題◇ グリーンピースはなんの種でしょう？

- ①えんどうまめ ②そらまめ ③いんげんまめ

◇答え◇正解は①。グリーンピースは、えんどうまめの未熟種子です。缶詰めや冷凍で1年中出回っていますが、旬は4～6月。さやから出すとすぐに皮が固くなるので、購入するときはさやつきがいいでしょう。旬の時期は豆の香りが楽しめる豆ごはんがおすすめです。◇

栄養成分(1カ月平均)

エネルギー	386 kcal
たんぱく質	11.7 g
脂質	13.7 g
炭水化物	60.2 g
塩分	1.2 g

