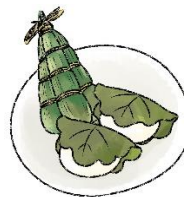


日	曜	献立名	主な材料					
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える	
1	水	ごはん ブロッコリー フルーツ缶詰(みかん)	鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ I	ロースカットチキン ブレスハム	ごはん 砂糖	油 赤ドレッシング	玉ねぎ 人参 みかん 缶	ブロッコリー キャベツ ゆで
2	木	【行事食】ごはん 中華炒め もやしの和風サラダ	こいのぼりハンバーグ フレンチポテト フルーツ缶詰(パイン)	ハンバーグ カットわかめ かつお節	ごはん あられ 和風ドレッシング	油 ミニポテト 塩味	グリーンピース まいたけ パイン 缶	ほうれん草 もやし きゅうり
7	火	ごはん 小松菜のソテー さつま芋とレーズンのサラダ	ハムエッグフライ チキンナゲット	ハムエッグフライ チキンナゲット	ごはん サツマイモサラダ プチゼリー	油 さつまいも	小松菜 たまねぎ 干ぶどう	
8	水	ごはん オムレツ フルーツ缶詰(黄桃)	焼肉 ひじきの炒り煮	豚小間 ふんわり炒り卵 干ひじき 蒸し大豆 黄大豆	ごはん マヨネーズ	油 砂糖	キャベツ 人参 黄桃缶	MIXベジタブル
9	木	ごはん サニーレタス シェルマカロニサラダ	鶏肉のから揚げ かまぼこ フルーツ缶詰(みかん)	若鶏唐揚げ かまぼこ	ごはん シェルマカロニサラダ	油	サニーレタス コーン みかん 缶	人参
10	金	ごはん そら豆のひき肉炒め ごま和え	焼魚 フレンチポテト チーズ	生鮭 油揚げ 豚挽肉 プロセスチーズ	ごはん スマイルポテト 白すりごま	油 押麦 砂糖	そらまめ にら 干びょう	コーン 人参
14	火	カレーライス フルーツ缶詰(白桃)	豆腐ナゲット	豚小間 豆腐ナゲット	ごはん 油	じゃがいも カレールウ	人参 コーン。 白桃缶	オニオンソテー ダイス
15	水	ごはん 春巻き 高野豆腐の含め煮	鶏肉の照り焼き スナックえんどう フルーツ(マンゴー)	とりもも 高野豆腐 春巻き	ごはん 砂糖	油	スナックえんどう 人参 マンゴー	
16	木	ごはん 野菜のカレー炒め 卵ときくらげの炒め物	メンチカツ 添えもの チーズ	メンチカツ ふんわり炒り卵 プロセスチーズ	ごはん 油	油	いんげん もやし 木くらげ ゆで 人参	
21	火	ごはん きんぴらごぼう オクラとえのきだけの和え物	鶏肉の味噌焼 山芋の磯辺揚げ フルーツ(オレンジ)	とりもも	ごはん 砂糖	油 山芋短冊揚げ	しょうが 皮なし生 しらたき オクラ ネーブルオレンジ	ごぼう えのきたけ 人参
22	水	ごはん 小松菜のソテー パンプキンサラダ	サーモンフライ ボイルウインナー チーズ	サーモンフライ ウインナー ふんわり炒り卵 プロセスチーズ	ごはん 油	油	小松菜 かぼちゃ きゅうり	人参 パンプキンサラダ
23	木	ごはん スナックえんどう フルーツ缶詰(パイン)	煮込みハンバーグ ビーンズサラダ	OEMやわらか ハンバーグ 蒸し大豆 黄大豆	ごはん じゃがいも	油 焼煎ごまドレッシング	玉ねぎ スナックえんどう MIXベジタブル。 パイン 缶	トマトホール缶 発塩無添加 マッシュルーム缶
24	金	ごはん トマトソース ミニオムレツ フルーツ缶詰(みかん)	鶏肉のソテー ブロッコリー ポテトサラダ	ロースカットチキン ミニふんわりオムレツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ポテトサラダ	玉ねぎ みかん 缶 ブロッコリー MIXベジタブル	
28	火	ごはん スナックえんどうのソテー ひじきの炒り煮	魚のフライ 添えもの フルーツ缶詰(みかん)	まぐろカツ(ニチロ) ふんわり炒り卵 とむろこしの つまみ揚げ 干ひじき 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 砂糖	油	スナックえんどう みかん 缶 たまねぎ 人参	
29	水	ごはん いんげんのソテー 洋風煮	鶏肉のソテー フレンチポテト フルーツ(マンゴー)	ロースカットチキン ウインナー	ごはん スマイルポテト	油	いんげん 人参 キャベツ マンゴー たまねぎ	
30	木	ごはん チンゲン菜のソテー シェルマカロニサラダ	魚の照焼き 春巻き フルーツ缶詰(白桃)	あかうお 春巻き ブレスハム	ごはん シェルマカロニサラダ	油	チンゲン菜 白桃缶	
31	金	ごはん 焼きそば フルーツ(オレンジ)	チキンカツ チーズ入りサラダ	チキンカツ 豚小間 プロセスチーズ	ごはん 蒸し中華めん	油 赤ドレッシング	キャベツ 人参 コーン ネーブルオレンジ	

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」といいます。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうたにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています



栄養成分(1カ月平均)

エネルギー	381 kcal
タンパク質	11.2 g
脂質	12.1 g
炭水化物	59.0 g
塩分	1.1 g