

# 5月献立表

	5/1 (木)	5/2 (金)	5/3 (土)	5/4 (日)	5/5 (月)	5/6 (火)	5/7 (水)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>茄子のドレ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>ポタージュ</li> <li>チゲソ菜の炒め物</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>キャベツの炒め物</li> <li>カラのおかか和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>大根の煮物</li> <li>納豆(金時豆)</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>イカ団子煮</li> <li>とろろ芋</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>チゲソ菜の炒め物</li> <li>豆サラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>白菜の煮浸し</li> <li>菜花の磯和</li> <li>牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすちらし寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>大根の炒め煮</li> <li>ほうれん草のおかか和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>牛肉とアスパラのバター醤油炒め</li> <li>ごぼう煮</li> <li>白菜の錦糸和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>白身フライ</li> <li>菜の花の煮物</li> <li>ひじきとしいのサラダ</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ポタージュ</li> <li>ハンバーグ</li> <li>ブロッコリーのソテー</li> <li>チゲソ菜のナムル</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>筍ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>松風焼</li> <li>かたのたたき</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーそば</li> <li>大根のわか煮</li> <li>春菊の和え物</li> <li>ビビンバ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>カラの照焼</li> <li>ピーマンの炒め物</li> <li>ほうれん草のドレ和え</li> <li>フルーツ</li> </ul>
間	ｶﾀｰﾄﾞ だら焼	抹茶今川焼	クッキー	おはぎ	ｶﾀｰﾄﾞﾄﾞｰﾙｷｰ	だら焼き	ミルクプリン
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉の七味焼き</li> <li>小松菜の煮浸し</li> <li>長芋のあおさ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カラのサッポ焼</li> <li>さつまいの甘煮</li> <li>もずく酢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉の生姜焼</li> <li>白菜の煮物</li> <li>たくあん和(パスタ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かひの煮付</li> <li>細切り昆布煮</li> <li>ごま豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>揚げだし豆腐</li> <li>小松菜の煮付</li> <li>イグソの梅ドレ和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ホッケの塩焼</li> <li>金平ごぼう</li> <li>マカロニサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉の唐揚げ</li> <li>春雨のソテー</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>

	5/8 (木)	5/9 (金)	5/10 (土)	5/11 (日)	5/12 (月)	5/13 (火)	5/14 (水)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>高野豆腐煮</li> <li>春菊のドレ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>イグソの辛子和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ほうれん草の炒め物</li> <li>納豆(五目豆)</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>わか-ル煮</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>アスパラ</li> <li>ア-ソ炒め</li> <li>白菜のドレ和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>がんも煮</li> <li>赤かっぱ漬(パスタ)</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>厚揚げの煮付</li> <li>スナップエンドウの和え</li> <li>牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>ブロッコリーのソテー</li> <li>切干大根サラダ</li> <li>ブルーベリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>中華スープ</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>ピーマンソテー</li> <li>菜花のわか和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>カラのトマトソースかけ</li> <li>白菜の煮浸し</li> <li>スナップエンドウのドレ和え</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかちらし寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>イグソのソテー</li> <li>ほうれん草のピーマン和え</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>肉豆腐</li> <li>シューマイ</li> <li>春雨サラダ</li> <li>ビビンバ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>カラの竜田揚げ</li> <li>チゲソ菜の炒め物</li> <li>茄子のわか和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>中華スープ</li> <li>チゲソ菜</li> <li>じゃが芋ソテー</li> <li>春菊のピーマン和</li> <li>フルーツ</li> </ul>
間	オレンジゼリー	原宿ドッグ	クッキー	桃ゼリー	ｶﾀｰﾄﾞ だら焼	黒糖まんじゅう	青りんごゼリー
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かひのみそ煮</li> <li>キャベツの中華炒め</li> <li>茄子の浅漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かひの醤油焼</li> <li>チゲソ菜の炒め物</li> <li>南瓜サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉とキャベツの中華炒め</li> <li>焼きギョウザ</li> <li>もずく酢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のサッポ焼</li> <li>切干大根煮</li> <li>マカロニサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かひの甘酢あんかけ</li> <li>金平ごぼう</li> <li>キャベツの梅ドレ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉の塩こうじ炒め</li> <li>さつまいのわか煮</li> <li>カラワラサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかひのドレ和</li> <li>キャベツの中華炒め</li> <li>白菜の浅漬</li> </ul>

	5/15 (木)	5/16 (金)	5/17 (土)	5/18 (日)	5/19 (月)	5/20 (火)	5/21 (水)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>鶏肉団子煮</li> <li>もやし和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>菜花のソテー</li> <li>カラワラサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>カラのドレ和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>肉詰めいなり煮</li> <li>イグソのわか和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>キャベツソテー</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>がんも煮</li> <li>ブロッコリーのピーマン和え</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>ピーマン煮</li> <li>チゲソ菜のドレ和</li> <li>牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>かやくご飯</li> <li>すまし汁</li> <li>豚肉の卵とじ</li> <li>冷奴</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>やきそば</li> <li>すまし汁</li> <li>白菜のソテー</li> <li>わか草和え</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ポタージュ</li> <li>カラのわか焼</li> <li>茄子の煮物</li> <li>小松菜の柚子風味和</li> <li>コーヒゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>鶏肉の唐揚げ</li> <li>わか草煮浸し</li> <li>白菜の生姜和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>ホッケの塩焼</li> <li>チゲソ菜のソテー</li> <li>スパサラダ</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>豚肉の甘酢炒め</li> <li>じゃが芋ソテー</li> <li>小松菜和え</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏ちらし寿司</li> <li>すまし汁</li> <li>切干大根煮</li> <li>ごま豆腐</li> <li>フルーツ</li> </ul>
間	きなこおはぎ	よもぎまんじゅう	やわらかおかき	今川焼き	ミルクプリン	キャラメルプ	たい焼き
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のさざれ焼き</li> <li>イグソの炒め物</li> <li>キャベツとトマトサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かひの煮付</li> <li>金平ソテー</li> <li>里芋のずんだ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐わか-が</li> <li>さつまいのわか煮</li> <li>春菊のわか和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きのこ雑炊</li> <li>菜ごもり卵</li> <li>南瓜の煮付</li> <li>胡瓜のわか酢和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のごま焼</li> <li>菜花と麩の煮物</li> <li>とろろ芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎせい豆腐</li> <li>スナップエンドウのソテー</li> <li>大根と白菜のゆかり和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛肉の甘辛煮</li> <li>じゃが芋の炒め物</li> <li>わか草のわか酢和</li> </ul>

# 5月 献立表

	5/22 (木)	5/23 (金)	5/24 (土)	5/25 (日)	5/26 (月)	5/27 (火)	5/28 (水)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>イゲソの炒め物</li> <li>金時豆</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>ココスフ</li> <li>じゃが芋のチャップ炒め</li> <li>加ワワ-サラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>茄子の炒め物</li> <li>春菊の磯和</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>イゲソ菜のソ-</li> <li>マコ-サラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>じゃが芋煮</li> <li>杓草の和え物</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>春菊の炒め物</li> <li>豆サラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>大根のそぼろ煮</li> <li>春菊のお浸し</li> <li>牛乳</li> </ul>
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>洋風オムレツ</li> <li>クリームコック</li> <li>キャベツの甘酢和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>赤魚の西京焼</li> <li>春雨の炒め物</li> <li>杓草の和え物</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>中華スフ</li> <li>八宝菜</li> <li>長芋短冊揚げ</li> <li>胡瓜のソマ和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>菜飯</li> <li>すまし汁</li> <li>千種焼</li> <li>白菜の煮物</li> <li>大根のドレ和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きしめん</li> <li>豆腐ナゲット</li> <li>棒棒鶏</li> <li>フルーツ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>鶏肉のつけ焼</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>杓草和え</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボークカレー</li> <li>小松菜のソ-</li> <li>ブロッコリーのチーズサラダ</li> <li>マンゴ-ヨーグルト</li> </ul>
間	クッキー	抹茶どら焼き	カスタド-ケーキ	マロンワッフル	ミルクプリン	きなこおはぎ	オレンジゼリー
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆乳みそ煮</li> <li>金平ごぼう</li> <li>小松菜の和え物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のはちみつマ-ド焼</li> <li>大豆のトマト煮</li> <li>大根のドレ和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>杓草のソマ焼</li> <li>大根の和え物</li> <li>青かっぱ漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉みそ炒め</li> <li>比-シューマイ</li> <li>胡瓜の酢の物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>加イのマ-ルド焼</li> <li>焼きビ-フ</li> <li>ブロッコリー-サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チャーハン</li> <li>ビ-マソの炒め物</li> <li>ツナサラダ</li> <li>杏仁豆腐</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>親子煮</li> <li>加ワワ-のソ-</li> <li>桜漬</li> </ul>
	5/29 (木)	5/30 (金)	5/31 (土)				
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>厚揚げの煮付</li> <li>白菜のお浸し</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>弁-ル煮</li> <li>とろろ芋</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそ汁</li> <li>大根の煮物</li> <li>マコ-サラダ</li> <li>牛乳</li> </ul>				
昼	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>赤魚の照焼</li> <li>比-シューマイ</li> <li>ブロッコリーのマ-マ-ド和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>けんちん汁</li> <li>みそカツ</li> <li>根菜煮</li> <li>菜花の塩昆布和</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>肉じゃが</li> <li>アパ-ラツ炒め</li> <li>小松菜の錦糸和え</li> <li>フルーツ</li> </ul>				
間	コンフェ	どら焼き	カスタド-ケーキ				
夕	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のビ-ツツ焼</li> <li>金平ソ</li> <li>カウの梅ドレ和</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カウの七味焼き</li> <li>ひじき煮</li> <li>イゲソの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>加イのムニル</li> <li>茄子のトマト煮</li> <li>ソップ-ンドウのドレ和え</li> </ul>				

※献立は変更することがありますのでご了承ください。

## 5月5日は端午の節句。

「端午の節句」は災いや病気など良くないことが起こらないように。元気で長生きが出来るようにと願う行事。

また、節句に飾る五月人形は、『マサカリカツイデ 金太郎〜♪』という童謡で有名な“金太郎”がモデルとなっており、元気で力強く、優しい子に育てて欲しいという親の願いがこめられています。

この日に食べられるかしわ餅には、新しい芽がでるまで古い葉を落とさない、柏の木の長から「子孫がとだえない」縁起物として食べられています。

管理栄養士

