

5月	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
<b>朝食</b>  ご飯 納豆 なすの田舎煮 ゆかり和え 乳酸菌飲料	ご飯 ス克蘭ブルエッグ 胡麻和え 佃煮 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 なめたけ和え ぶりかけ 牛乳	ご飯 はんぺんマヨ焼き 大根の煮物 金山寺みそ コーヒー牛乳	ご飯 いわし蒲焼き さつま揚げと野菜の煮物 たいみそ 牛乳	ご飯 シーフード卵焼き ハムサラダ 梅干し 牛乳	ご飯 さばの味噌煮 里芋の煮物 たいみそ コーヒー牛乳	
<b>昼食</b> ご飯 八宝菜 タラモサラダ 佃煮 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き さつま芋と昆布の煮物 佃煮 味噌汁	ご飯 スペニッシュオムレツ ひじきの煮物 漬物 味噌汁	★端午の節句★ 桜海老と筍ご飯 たら二色揚げ 炊き合わせ 芋ようかん すまし汁	ご飯 コロッケ盛り合わせ きんぴらごぼう ぬか漬 具たくさん汁	とろろそば 揚げだし豆腐 パナナ	ご飯 松風焼き なすの揚げ浸し 漬物 味噌汁	
 カフェオレゼリー	きなこ蒸しパン	クリームワッフル	和風パンケーキ	ヨーグルトババロア	チョコパン	苺ババロア	
<b>夕食</b>  カルシウムご飯 さわらの煮付け 高野豆腐の含め煮 うぐいす豆 味噌汁	カルシウムご飯 さわらの香草焼き スパゲッティサラダ 漬物 味噌汁	カルシウムご飯 チンジャオロース 春雨中華サラダ 佃煮 味噌汁	カルシウムご飯 豆腐の肉野菜あん さつま揚げと冬瓜煮 漬物 味噌汁	カルシウムご飯 野菜の卵とじ 青菜のしらす和え 佃煮 味噌汁	カルシウムご飯 赤魚のおろし煮 青菜とささみの和え物 漬物 味噌汁	カルシウムご飯 ぶりの煮付け なます風 佃煮 味噌汁	

1日の栄養価

エネルギー(kcal)	1579kcal	1766kcal	1592kcal	1576kcal	1601kcal	1568kcal	1551kcal
蛋白質(g)	56.3g	59.2g	56.3g	55.0g	53.8g	55.4g	58.8g
脂質(g)	36.9g	55.1g	43.4g	31.1g	36.4g	42.0g	32.5g
炭水化物(g)	246.4g	249.9g	238.8g	261.6g	256.9g	238.3g	245.6g
食塩(g)	5.6g	6.9g	6.2g	6.9g	6.1g	6.1g	5.6g
カルシウム(mg)	687mg	991mg	936mg	671mg	948mg	781mg	756mg
食物繊維(g)	12.5g	11.5g	15.1g	11.2g	13.0g	12.5g	9.5g

【 5月5日 端午の節句 】

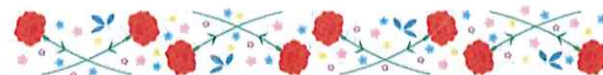


5/5は子どもの日ですね♪菖蒲の節句とも呼ばれています。  
 端午の節句にタケノコを食べるのは、竹にあやかって、まっすぐすくすくと育ってほしい…  
 という願いが込められているのだとか。。。  
 (5/5の昼食は桜海老と筍ご飯です♪)





# 献立表



## 2021年

5月	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15(土)
<b>朝食</b> 	ご飯 納豆 中華炒め もやしの梅和え 乳酸菌飲料 	ご飯 野菜つみれ煮物 ブロッコリーのマヨ和え ふりかけ 牛乳	ご飯 さつま揚げの煮物 磯和え ゆずみそ 牛乳	ご飯 ツナと大根の炒め煮 キャバツの梅肉和え 金山寺みそ コーヒー牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 和風サラダ たいみそ  牛乳	ご飯 炒り豆腐 ピーナッツ和え なめたけ 牛乳	ご飯 五目豆腐のきめ煮 なめたけ和え ふりかけ コーヒー牛乳
<b>昼食</b>	ご飯 さわらの山椒焼き 筑前煮 佃煮 ニラタマ汁	ご飯 たらこの青のりピカタ ひじきとレンコン煮 漬物 味噌汁	チャーハン しゅうまい マンゴープリン 中華スープ 	ご飯 さばの味噌煮 春菊の白和え 漬物 具たくさん汁	ご飯 豚肉のチーズ焼き ひじきの煮物 佃煮 味噌煮	明太うどん 枝豆がんもの煮物 バナナ 	ご飯 鶏のマスタード焼き 大根とちくわの煮物 漬物 味噌汁
<b>3</b> 	プリン 	黒糖蒸しパン	どら焼き(ずんだ)	フルーチェ	エクレア	あんぱん	フルーツヨーグルト
<b>夕食</b> 	カルシウムご飯 鶏肉のあけぼの焼き 切り干し大根の煮物 漬物 味噌汁 	カルシウムご飯 豚肉の胡麻味噌焼き 白菜ベーコン煮 佃煮 漬汁	カルシウムご飯 さわらの香味焼き 牛肉とごぼうのしぐれ煮 漬物 味噌汁	カルシウムご飯 鶏団子と野菜の煮物 マカロニサラダ 佃煮 味噌汁	カルシウムご飯 擬製豆腐 二色和え 漬物 味噌汁	カルシウムご飯 鮭の塩焼き 茄子のきめ煮 かつおおかか  味噌汁	カルシウムご飯 ホイコーロー ピーマンサラダ 佃煮  中華スープ

### 1日の栄養価

エネルギー(kcal)	1541kcal	1545kcal	1601kcal	1694kcal	1597kcal	1552kcal	1655kcal
蛋白質(g)	55.6g	52.3g	55.2g	57.9g	56.4g	60.4g	52.9g
脂質(g)	38.8g	43.4g	37.8g	45.6g	47.5g	35.2g	50.8g
炭水化物(g)	234.4g	231.2g	252.9g	257.5g	231.3g	242.0g	241.0g
食塩(g)	6.3g	6.1g	6.3g	6.3g	5.3g	6.1g	6.1g
カルシウム(mg)	577mg	769mg	779mg	802mg	988mg	732mg	682mg
食物繊維(g)	11.6g	13.7g	13.9g	18.6g	14.5g	11.0g	13.2g



### 【 5月の行事 】



鯉のぼりには、清流のみならず池や沼地などでも生域できる  
 生命力の強い鯉のように、『人生で遭遇する難関を突破して立身出世してほしい』  
 という願いが込められています。  
 今では、男女問わず子どもの幸せと健やかな成長を祈る日と  
 されています。

