

# 5月の献立表

	月	火	水	木	金
	<b>旬のものを食べましょう</b>				1
昼食	<p>山海の自然に恵まれ、四季がある日本は、季節ごとに山のもの、海のものを楽しめます。春であればたけのこなど、その時季にしか味わえないものがあり、1年中食べられるものでも、もっともおいしい旬の時は決まっています。しかも旬の食べものは、その季節に必要な栄養がたくさん詰まっています。旬を意識した食材選びを心がけましょう。</p> 				ごはん
					味噌汁（油揚げ・ニラ） 豚の生姜炒め ブロッコリーのシラス和え みかん缶 牛乳 ポンデケーキ
15時					
	4	5	6	7	8
昼食	☆みどりの日☆ 	☆こどもの日☆ 	☆振替休日☆ 	バターロール 野菜スープ チリコンカン ほうれん草のチーズ和え バナナ 牛乳 わかめおにぎり	ごはん 味噌汁（豆腐・わかめ） さんまの塩焼き かんぴょうの玉子としもも缶 牛乳 シベリア風
	15時				
	11	12	13	14	15
昼食	ごはん 清まし汁（お麩・長ネギ） さわらのゴマ味噌焼き 卵の花 ミニゼリー	五目汁うどん しゅうまい ヨーグルト	ごはん 味噌汁（厚揚げ・小松菜） 赤魚の煮つけ マカロニサラダ パイン	サンドイッチ （ハムチーズ・ジャム） ポトフ風スープ バナナ 牛乳 おかかおにぎり	ごはん 味噌汁（お麩・わかめ） すき焼き風煮物 ほうれん草のおひたし ミニゼリー 牛乳 大学芋
	15時	牛乳 じゃが芋のチーズお焼き	牛乳 シュガートースト	牛乳 人参ホットケーキ	牛乳 おかかおにぎり
	18	19	20	21	22
昼食	ごはん 味噌汁（豆腐・しめじ） てりやきチキン 切り干し大根の煮物 ミニゼリー	キーマカレー カリフラワーのサラダ バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁（油揚げ・もやし） 鮭のチーズ焼き 小松菜の磯辺和え ミニゼリー	胚芽ロール コーンスープ クリスピーチキン ポテトサラダ オレンジ 牛乳 味噌おにぎり	☆お誕生会☆ 牛乳 お麩のラスク
	15時	牛乳 きなこマカロニ	麦茶 みかんのミルクゼリー	牛乳 フレンチトースト	牛乳 味噌おにぎり
	25	26	27	28	29
昼食	ごはん 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ） サバの竜田揚げ もやしの彩和え もも缶	塩タンメン ギョーザ ゼリー	ごはん 味噌汁（エノキ・長ネギ） ポークチャップ ブロッコリーのゴマおかかお和え パイン缶 牛乳 サンドイッチ	レーズンパン ワカメスープ 鶏のチーズパン粉焼き ほうれん草とコーンのソテー バナナ 牛乳 じゃこおにぎり	ごはん 味噌汁（厚揚げ・小松菜） ほっけの煮つけ さつま芋サラダ ミニゼリー 牛乳 フルーツヨーグルト
	15時	牛乳 豆腐スコーン	牛乳 スイートポテト	牛乳 サンドイッチ	牛乳 じゃこおにぎり

平均給与栄養量（昼食+おやつ）	
エネルギー	脂質
579Kcal	16.0g
タンパク質	食塩
20.9g	1.6g

**端午の節句に柏もちと菖蒲湯**

端午の節句には柏もちを食べ、菖蒲湯に入る習慣があります。柏の葉は古くから神聖な木とされていますが、秋に枯れてから春に新芽が出るまで古い葉っぱが落ちませ途絶えず「子孫繁栄」という意味が込められています。また、菖蒲湯には厄除けの意味があり、鎮痛や血行促進の効果もあるといわれています。



