

献立カレンダー

令和6年5月

		月	火	水	木	金	土	1日
昼食 3時		○端午の節句について 5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」です。子ども達の健やかな成長を願い、五月飾り(こいのぼり・兜)を飾ったり、柏餅やちまきなどを食べてお祝いします。		1 若鶏と大豆の香り炒め 茹でキャベツ 沢煮わん ミルク パイナップルケーキ	2 こいのぼりハンバーグ スティック野菜 コンソメスープ お茶 かしわもち	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	3歳未満 エネルギー 544 たんぱく質 22.9
		6 振替休日	7 鯖のごまみそ焼き きんぴらごぼう わかめのすまし汁 ミルク きな粉ラスク	8 豆腐入りカラフルオムレツ 蒸しキャベツ・トマト 野菜スープ ミルク フルーツヨーグルト	9 鮭寿司 麩のすまし汁 バナナ ミルク 型抜きクッキー	10 <small>牛肉と野菜のオイスターソース炒め</small> オニオンスープ オレンジ ミルク バナナ蒸しパン	11 焼きそば バナナ お菓子	3歳以上 エネルギー 733 たんぱく質 31.5
昼食 3時		13 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 レタススープ ミルク 米粉いちご蒸しパン	14 鯖の香味焼き 甘酢漬け 油揚げのみそ汁 ミルク ごぼじゃがフライ	15 肉じゃが 酢の物 バナナ ミルク 甘納豆蒸しパン	16 メルルーサのごま揚げ スナップエンドウ・トマト 厚揚げのみそ汁 ミルク かみかみサンド	17 チーズカレーライス ハムサラダ オレンジ 牛乳 お楽しみケーキ	18 スパゲティ バナナ お菓子	13日 3歳未満 エネルギー 519 たんぱく質 20.6
		20 肉団子と豆腐のスープ ベーコンと野菜のソテー オレンジ ミルク チーズトースト	21 鯖のカレーしょうゆ焼き 和え物 コーンスープ お茶 みたらし団子	22 鶏肉のマーマレード焼き 茹でアスパラ・トマト 豆乳スープ ミルク ぼんぼんドーナツ	23 鯖の煮つけ ごま酢和え 玉ねぎのみそ汁 ミルク チヂミ	24 セロリのかき揚げ 蒸しブロッコリー・人参 えのきのみそ汁 お茶 梅コーンおにぎり	25 焼きうどん バナナ お菓子	3歳以上 エネルギー 695 たんぱく質 28.1
昼食 3時		27 鯖のバーベキューソースかけ 蒸しキャベツ・人参 ミネストラスープ ミルク ジャムサンド	28 鶏肉の照り焼き 切干大根サラダ かぼちゃのみそ汁 ミルク ヨーグルトケーキ	29 豆腐チャンプル 中華スープ オレンジ ミルク レーズンクッキー	30 ハンガリアシチュー ハワイアンサラダ バナナ ミルク あんぱん	31 若鶏の甘辛 スナップエンドウ・トマト ごぼうスープ ミルク ごまチュイール		

\*9日と17日は完全給食です

※14日と28日は腸活の日です※

<5月24日の栄養価>

	エネルギー	たんぱく質	動物性たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
3歳未満	429	16.9	9.5	10.1	318	1.6
3歳以上	560	22.5	11.7	12.2	388	2.3
	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
3歳未満	392	112	0.3	0.48	50	4.9
3歳以上	557	136	0.39	0.6	62	6.7

○柏餅

端午の節句には、柏の葉であん入りの餅を包んだ柏餅を食べる習慣があると思います。

柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないため、新芽を子ども、古い葉を親に見立てて「家系が絶えない」という縁起の良い木と考えられ、柏餅にも使われています。

