

| 日・曜           | 1日(水)   |      |   | 2日(木)  |     |   | 7日(火)   |      |          | 8日(水)                                    |     |             | 9日(木)   |     |             | 13日(月)                            |     |             | 14日(火)   |     |             | 15日(水)                                   |     |            | 16日(木)                                     |     |            | 17日(金)                       |      |   |      |      |
|---------------|---|------|---|--|-----|---|---|------|----------|--|-----|-------------|---|-----|-------------|-----------------------------------|-----|-------------|--|-----|-------------|--|-----|------------|--|-----|------------|------------------------------|------|---|------|------|
| 献立名           | ごはん<br>牛乳<br>竹輪の茶々揚げ<br>野菜炒め<br>肉じゃが煮<br>胚芽ふりかけ |      |   | わかめごはん<br>牛乳<br>味付つくね<br>白菜のゆかりあえ<br>みそ汁<br>たい焼き |     |   | 味付パン<br>大豆チョコ<br>牛乳<br>鶏の照焼き<br>じゃが芋とほうれん草のミルクスープ |      |          | ごはん<br>牛乳<br>いわしフライ<br>きんぴらごぼう<br>ひじきの佃煮 |     |             | ごはん<br>牛乳<br>肉団子の甘酢あん<br>こまつな中華あえ<br>五目スープ<br>豆乳プリン |     |             | カレーライス<br>牛乳<br>切干大根のサラダ<br>ヨーグルト |     |             | 味付パン<br>牛乳<br>てりやきハンバーグ<br>ゆでブロッコリー<br>マカロニスープ |     |             | ごはん<br>牛乳<br>さばのみそ煮<br>ひじきと大豆の煮物<br>すまし汁 |     |            | チキンライス<br>牛乳<br>マヨたまカツ<br>野菜スープ<br>オレンジゼリー |     |            | 米粉パン<br>牛乳<br>揚げギョーザ<br>ラーメン |      |   |      |      |
| 材料名および使用量 (g) | 米   | 100  | 5 | わかめごはん   | 100 | 5 | * 味付パン  | 1個   | 5        | 米  | 100 | 5           | 米   | 100 | 5           | 米(麦ごはん)                           | 100 | 5           | * 味付パン   | 1個  | 5           | 米  | 100 | 5          | あつという米                                     | 70  | 5          | * 米粉パン                       | 1個   | 5 |      |      |
|               | * 牛乳  | 1本   | 2 | * 牛乳   | 1本  | 2 | * 大豆チョコ   | 1袋   | 6        | * 牛乳                                     | 1本  | 2           | * 牛乳  | 1本  | 2           | 豚肉                                | 25  | 1           | * 牛乳   | 1本  | 2           | * 牛乳                                     | 1本  | 2          | アルファ化もち米                                   | 15  | 5          | * 牛乳                         | 1本   | 2 |      |      |
|               | (冷)焼きちくわ  | 0.5本 | 1 | * (冷)平つくね  | 1個  | 1 | * 牛乳  | 1本   | 2        | * (冷)いわしフライ                              | 1個  | 1           | (冷)肉団子の甘酢   | 2個  | 1           | (冷)ハンバーグ                          | 1個  | 1           | (冷)さばのみそ煮                                      | 1個  | 1           | 水  | 115 |            | * (冷)ギョーザ                                  | 3個  | 1          |                              |      |   |      |      |
|               | 茶葉  | 0.3  |   | はくさい   | 35  | 4 | (冷)鶏照焼き   | 1個   | 1        | 油  | 3   | 6           | こまつな  | 35  | 3           | さとう                               | 1.5 | 5           | 豚肉   | 15  | 1           | 鶏肉                                       | 25  | 1          | (冷)グリピース                                   | 5   | 4          | * (冷)中華めん                    | 70   | 5 |      |      |
|               | * てんぷら粉   | 10   | 5 | ゆかり(乾)   | 0.5 | 3 | 豚肉  | 15   | 1        | トンカツソース                                  | 1袋  |             | にんじん  | 5   | 3           | * しょうゆ(濃口)                        | 3   |             | 干しひじき  | 1.5 | 2           | (冷)グリンピース                                | 5   | 4          | (冷)中華めん                                    | 70  | 5          |                              |      |   |      |      |
|               | 油   | 4    | 6 | 鶏肉   | 25  | 1 | じゃがいも   | 30   | 5        | 豚肉                                       | 20  | 1           | (冷)スイートコーン  | 5   | 4           | みりん(本みりん)                         | 3   | 2           | 大豆(国産)ゆで                                       | 10  | 1           | (冷)スイートコーン                               | 10  | 4          | (冷)ローズハム                                   | 15  | 1          |                              |      |   |      |      |
|               | たまねぎ  | 10   | 4 | (冷)カット豆腐   | 30  | 1 | (冷)ほうれん草  | 30   | 3        | (冷)焼きちくわ                                 | 20  | 1           | * しょうゆ(うす口)   | 3   |             | 水                                 | 6   |             | (冷)焼きちくわ                                       | 15  | 1           | たまねぎ                                     | 30  | 4          | はくさい                                       | 30  | 4          |                              |      |   |      |      |
|               | キャベツ  | 30   | 4 | 油あげ(薄あげ)   | 10  | 1 | にんじん  | 10   | 3        | ごぼう(せん切り)                                | 35  | 4           | 酢   | 3   |             | * カレールウ(日糧)                       | 8   | 5           | こんにやく(突き)                                      | 10  | 5           | こんにやく(突き)                                | 10  | 5          | にんじん                                       | 13  | 3          | たまねぎ                         | 20   | 4 |      |      |
|               | こまつな  | 10   | 3 | たまねぎ   | 20  | 4 | たまねぎ  | 10   | 4        | こんにやく(突き)                                | 15  | 5           | さとう   | 2   | 5           | * カレールウ(ハウス)                      | 8   | 5           | (冷)ブロッコリー                                      | 30  | 3           | にんじん                                     | 7   | 3          | トマトケチャップ                                   | 18  | 3          | にんじん                         | 10   | 3 |      |      |
|               | にんじん  | 7    | 3 | にんじん   | 5   | 3 | * 牛乳  | 50   | 2        | にんじん                                     | 25  | 3           | ごま(すりごま)  | 0.5 | 6           | ウスターソース                           | 2   |             | * マカロニ(乾)                                      | 8   | 5           | さとう                                      | 1.5 | 5          | * チキンコンソメ                                  | 1.3 |            | (冷)スイートコーン                   | 5    | 4 |      |      |
|               | オイスターソース  | 2    |   | えのきたけ  | 5   | 4 | * チキンコンソメ   | 3    |          | たけのこ水煮                                   | 25  | 4           | ごま油   | 0.5 | 6           | 油                                 | 0.5 | 6           | 豚肉   | 15  | 1           | みりん(本みりん)                                | 0.5 |            | 油  | 1   | 6          | ねぎ                           | 5    | 4 |      |      |
|               | 油   | 0.2  | 6 | ねぎ   | 5   | 4 | * スキムミルク  | 4    | 2        | さとう                                      | 3   | 5           | 豚肉  | 15  | 1           | * 牛乳                              | 1本  | 2           | にんじん   | 20  | 3           | * しょうゆ(濃口)                               | 3   |            | * 牛乳                                       | 1本  | 2          | * ラーメンスープ(ジャンク)              | 7    |   |      |      |
|               | 塩   | 0.1  |   | みそ   | 12  | 1 | でんぷん  | 3    | 5        | * しょうゆ(うす口)                              | 4   |             | (冷)カット豆腐  | 30  | 1           | 切干大根                              | 6   | 4           | たまねぎ   | 40  | 4           | 油  | 0.5 | 6          | * (冷)マヨたまカツ                                | 1個  | 1          | * しょうゆ(うす口)                  | 1    |   |      |      |
|               | こしょう  | 0.02 |   | だしパック  | 3   |   | 塩   | 0.05 |          | だしの素                                     | 1.5 |             | たけのこ水煮  | 15  | 4           | にんじん                              | 5   | 3           | キャベツ   | 30  | 4           | (冷)カット豆腐                                 | 30  | 1          | 油  | 3   | 6          | 塩                            | 0.05 |   |      |      |
|               | 豚肉  | 25   | 1 | * たい焼き   | 1個  | 5 | こしょう  | 0.02 |          | みりん(本みりん)                                | 1.5 |             | にんじん  | 10  | 3           | きゅうり                              | 10  | 4           | * チキンコンソメ                                      | 3   |             | 鶏肉                                       | 20  | 1          | 豚肉   | 15  | 1          | こしょう                         | 0.01 |   | こしょう | 0.02 |
| じゃがいも         | 75  | 5    |   |  |     |   |   |      | 油        | 0.5                                      | 6   | きくらげ・乾      | 0.5   | 4   | 昆布素干(ほそめコブ) | 0.5                               | 2   | 塩           | 0.05   |     | 油あげ(薄あげ)    | 10                                       | 1   | 豚肉         | 15   | 1   | (冷)カット豆腐   | 30                           | 1    |   |      |      |
| たまねぎ          | 50  | 4    |   |  |     |   |   |      | * しそ味ひじき | 8  | 2   | * 中華スープの素   | 0.8   |     | (冷)スイートコーン  | 5                                 | 4   | * 和風ドレッシング  | 1個   | 6   | だいこん        | 20                                       | 4   | (冷)カット豆腐   | 30   | 1   | キャベツ       | 30                           | 4    |   |      |      |
| にんじん          | 25  | 3    |   |  |     |   |   |      |          |  |     | * しょうゆ(うす口) | 2   |     | * ヨーグルト     | 1個                                | 2   | にんじん        | 10   | 3   | にんじん        | 10                                       | 3   | にんじん       | 10   | 3   | にんじん       | 10                           | 3    |   |      |      |
| 糸こんにやく        | 25  | 5    |   |  |     |   |   |      | 塩        | 0.05                                     |     | 塩           | 0.05  |     |             |                                   |     | ねぎ          | 4  | 4   | ねぎ          | 4  | 4   | たけのこ水煮     | 10   | 4   | たけのこ水煮     | 10                           | 4    |   |      |      |
| さとう           | 4   | 5    |   |  |     |   |   |      | こしょう     | 0.01                                     |     | (冷)豆乳プリン    | 1個  | 1   |             |                                   |     | だしパック       | 3  |     | だしパック       | 3  |     | 干しいたけ      | 0.5  | 4   | 干しいたけ      | 0.5                          | 4    |   |      |      |
| * しょうゆ(濃口)    | 5   |      |   |  |     |   |   |      |          |  |     |             |   |     |             |                                   |     | * しょうゆ(うす口) | 4  |     | * しょうゆ(うす口) | 4  |     | (冷)ほうれん草   | 10   | 3   | (冷)ほうれん草   | 10                           | 3    |   |      |      |
| だしの素          | 1.5   |      |   |  |     |   |   |      |          |  |     |             |   |     |             |                                   |     | 塩           | 0.5  |     | 塩           | 0.5                                      |     | えのきたけ      | 5  | 4   | えのきたけ      | 5                            | 4    |   |      |      |
| 油             | 0.5   | 6    |   |  |     |   |   |      |          |  |     |             |   |     |             |                                   |     |             |  |     |             |  |     | スープストック    | 3  |     | スープストック    | 3                            |      |   |      |      |
| * 胚芽ふりかけ      | 1袋  |      |   |  |     |   |   |      |          |  |     |             |   |     |             |                                   |     |             |  |     |             |  |     | (冷)オレンジゼリー | 1個   | 4   | (冷)オレンジゼリー | 1個                           | 4    |   |      |      |

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ \*:アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)

|                     |                     |                     |                     |                     |                     |                     |                     |                     |                     |                |                |                |                |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| エネルギー/たんぱく質/脂質      | エネルギー/たんぱく質/脂質      | エネルギー/たんぱく質/脂質      | エネルギー/たんぱく質/脂質      | エネルギー/たんぱく質/脂質      | エネルギー/たんぱく質/脂質      | エネルギー/たんぱく質/脂質      | エネルギー/たんぱく質/脂質      | エネルギー/たんぱく質/脂質      | エネルギー/たんぱく質/脂質      | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 |
| 801kcal 26.1g 19.9g | 801kcal 30.6g 23.1g | 876kcal 35.4g 29.2g | 822kcal 30.7g 22.5g | 838kcal 28.9g 27.9g | 833kcal 32.6g 23.3g | 807kcal 31.1g 29.0g | 806kcal 35.2g 26.3g | 807kcal 25.9g 24.9g | 811kcal 30.5g 27.4g |                |                |                |                |

| 日・曜           | 23日(木)                                    |     |   | 24日(金)   |      |        | 27日(月)                      |     |   | 28日(火)                              |     |   | 29日(水)                           |     |   | 30日(木)   |      |              | 31日(金)                            |      |   |
|---------------|---|-----|---|--|------|--------|-----------------------------|-----|---|-------------------------------------|-----|---|----------------------------------|-----|---|--|------|--------------|-----------------------------------|------|---|
| 献立名           | ごはん<br>牛乳<br>トンカツ<br>じゃこピーマン<br>新じゃがのそぼろ煮 |     |   | バターパン<br>牛乳<br>チーズチキンカツ<br>ほうれん草のミモザ風<br>ミネストローネ |      |        | 山菜ごはん<br>牛乳<br>あじフライ<br>豆乳汁 |     |   | 味付パン<br>牛乳<br>鶏肉のレモン煮<br>肉団子と野菜のうま煮 |     |   | 麦ごはん<br>牛乳<br>豚のしょうが焼き<br>みそすいとん |     |   | ごはん<br>牛乳<br>白身魚フライ<br>ブロッコリーのごまあえ<br>中華スープ<br>チーズ |      |              | 米粉パン<br>牛乳<br>ミートスパゲティ<br>れんこんサラダ |      |   |
| 材料名および使用量 (g) | 米   | 100 | 5 | * バターパン  | 1個   | 5      | あつという米                      | 70  | 5 | * 味付パン                              | 1個  | 5 | 麦ごはん                             | 100 | 5 | 米  | 100  | 5            | * 米粉パン                            | 1個   | 5 |
|               | * 牛乳                                      | 1本  | 2 | * 牛乳   | 1本   | 2      | アルファ化もち米                    | 15  | 5 | * 牛乳                                | 1本  | 2 | * 牛乳                             | 1本  | 2 | * 牛乳   | 1本   | 2            | * 牛乳                              | 1本   | 2 |
|               | * (冷)トンカツ                                 | 1個  | 1 | * (冷)チーズチキンカツ                                    | 1個   | 1      | 水                           | 115 |   | (冷)鶏もも肉でん粉付                         | 2個  | 1 | 豚肉                               | 45  | 1 | * (冷)白身魚フライ  | 1個   | 1            | * スパゲティ(ハーフ)                      | 40   | 5 |
|               | 油   | 3   | 6 | 油  | 3    | 6      | 鶏肉                          | 20  | 1 | 油                                   | 4   | 6 | たまねぎ                             | 40  | 4 | * タルタルソース  | 1個   | 6            | 豚ひき肉                              | 25   | 1 |
|               | トンカツソース                                   | 1袋  |   | ほうれん草  | 30   | 3      | 山菜ミックス水煮                    | 15  | 4 | たまねぎ                                | 20  | 4 | さとう                              | 3   | 5 | 油  | 3    | 6            | たまねぎ                              | 30   | 4 |
|               | 青ピーマン                                     | 25  | 3 | * (冷)スクランブルエッグ                                   | 20   | 1      | にんじん                        | 10  | 3 | レモン果汁                               | 2   | 4 | みりん(本みりん)                        | 3   |   | (冷)ブロッコリー  | 30   | 3            | にんじん                              | 15   | 3 |
|               | ちりめんじゃこ                                   | 5   | 2 | 油  | 1    | 6      | (冷)焼きちくわ                    | 20  | 1 | 酢                                   | 3   |   | 酒                                | 3   |   | ごま(すりごま)   | 1    | 6            | (冷)ほうれん草                          | 15   | 3 |
|               | 油   | 0.5 | 6 | 塩  | 0.4  |        | 酒                           | 2   |   | みりん(本みりん)                           | 3   |   | * しょうゆ(濃口)                       | 5   |   | * しょうゆ(うす口)  | 1    |              | トマトケチャップ                          | 20   | 3 |
|               | * しょうゆ(濃口)                                | 1   |   | こしょう   | 0.01 |        | * しょうゆ(うす口)                 | 4   |   | さとう                                 | 2   | 5 | しょうが                             | 2   | 4 | 鶏肉   | 15   | 1            | ウスターソース                           | 1    |   |
|               | みりん(本みりん)                                 | 1   |   | チキンランクカット  | 15   | 1      | だしの素                        | 1.5 |   | * しょうゆ(濃口)                          | 3   |   | * (冷)すいとん                        | 25  |   | (冷)カット豆腐   | 30   | 1            | * 粉チーズ                            | 3    | 2 |
|               | ごま(いりごま)                                  | 0.3 | 6 | 大豆(国産) ゆで  | 10   | 1      | 油                           | 0.5 | 6 | (冷)ミートボール                           | 30  | 1 | 鶏肉                               | 10  | 1 | * (冷)きんし卵  | 15   | 1            | スープストック                           | 2    |   |
|               | じゃがいも                                     | 75  | 5 | (冷)スイートコーン                                       | 10   | 4      | * 牛乳                        | 1本  | 2 | キャベツ                                | 50  | 4 | 油あげ(薄あげ)                         | 10  | 1 | たけのこ水煮   | 15   | 4            | 油                                 | 0.5  | 6 |
|               | 豚ひき肉                                      | 25  | 1 | たまねぎ   | 30   | 4      | * (冷)あじフライ                  | 1個  | 1 | こまつな                                | 15  | 3 | にんじん                             | 5   | 3 | にんじん   | 8    | 3            | 塩                                 | 0.05 |   |
|               | たまねぎ                                      | 50  | 4 | にんじん   | 10   | 3      | 油                           | 4   | 6 | たまねぎ                                | 30  | 4 | だいこん                             | 30  | 4 | チンゲン菜  | 10   | 3            | こしょう                              | 0.01 |   |
|               | にんじん                                      | 20  | 3 | にんにく   | 0.3  | 4      | 豚肉                          | 20  | 1 | にんじん                                | 20  | 3 | ねぎ                               | 5   | 4 | * 中華スープの素  | 2.5  |              | れんこん                              | 30   | 4 |
|               | 干しいたけ                                     | 1   | 4 | トマト水煮(缶)   | 30   | 3      | (冷)カット豆腐                    | 30  | 1 | たけのこ水煮                              | 20  | 4 | だしパック                            | 3   |   | こしょう   | 0.01 |              | にんじん                              | 10   | 3 |
|               | さとう                                       | 3   | 5 | オリーブ油  | 2    | 6      | 油あげ(薄あげ)                    | 10  | 1 | 干しいたけ                               | 1   | 4 | * 中華スープの素                        | 0.6 |   | * 角チーズ   | 1個   | 2            | (冷)焼きちくわ                          | 10   | 1 |
|               | * しょうゆ(濃口)                                | 7   |   | * チキンコンソメ  | 3    |        | だいこん                        | 20  | 4 | * しょうゆ(うす口)                         | 2.5 |   | みそ                               | 10  | 1 | * ドレッシング(ごま)                                       | 8    | 6            | * しょうゆ(うす口)                       | 0.5  |   |
|               | みりん(本みりん)                                 | 2   |   | 塩  | 0.05 |        | にんじん                        | 7   | 3 | でんぶん                                | 2   | 5 |                                  |     |   |  |      |              | さとう                               | 0.1  | 5 |
|               | 水   | 20  |   | こしょう   | 0.02 |        | えのきたけ                       | 7   | 4 |                                     |     |   |                                  |     |   |  |      |              | だしの素                              | 0.3  |   |
| だしの素          | 0.5                                       |     |   |  |      | ねぎ     | 4                           | 4   |   |                                     |     |   |                                  |     |   |  |      | * ドレッシング(ごま) | 8                                 | 6    |   |
|               |   |     |   |  |      | みそ     | 10                          | 1   |   |                                     |     |   |                                  |     |   |  |      |              |                                   |      |   |
|               |   |     |   |  |      | 豆乳(調整) | 30                          | 1   |   |                                     |     |   |                                  |     |   |  |      |              |                                   |      |   |
|               |   |     |   |  |      | だしパック  | 3                           |     |   |                                     |     |   |                                  |     |   |  |      |              |                                   |      |   |

一人一食当たりの  
平均給与栄養量

|        |          |
|--------|----------|
| エネルギー  | 823 kcal |
| たんぱく質  | 31.7 g   |
| 脂質     | 26.3 g   |
| カルシウム  | 400 mg   |
| 鉄      | 3.4 mg   |
| ビタミンA  | 374 μg   |
| ビタミンB1 | 0.65 mg  |
| ビタミンB2 | 0.61 mg  |
| ビタミンC  | 24 mg    |

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日『こどもの日』ですが、男の子の健やかな成長を祝う『端午の節句』でもあります。  
日本には節句と名のつく行事はほかにもあり、中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化しました。行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。  
それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。

**1/7 人日の節句 (七草の節句)**

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

七草がゆ  
セリ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ

**3/3 上巳の節句 (桃の節句)**

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。

はまぐりのうしお汁

**5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)**

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしまち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

かしまち

**7/7 七夕の節句 (笹の節句)**

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使われる糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

そうめん

**9/9 重陽の節句 (菊の節句)**

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。

菊料理

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ \*:アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)