

日・曜	1日(水)			2日(木)			9日(木)			10日(金)			13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)			22日(水)														
献立名	ごはん 牛乳 竹輪の茶々揚げ 野菜炒め 肉じゃが煮 胚芽ふりかけ			わかめごはん 牛乳 味付つくね 白菜のゆかりあえ みそ汁 たい焼き			ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん こまつな中華あえ 五目スープ 豆乳プリン			バターパン コーヒー牛乳 ベーコンエッグ 大豆とウインナーのケチャップ煮			カレーライス 牛乳 切干大根のサラダ ヨーグルト			味付パン 牛乳 てりやきハンバーグ ゆでブロッコリー マカロニスープ			ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきと大豆の煮物 すまし汁			チキンライス 牛乳 マヨたまカツ 野菜スープ オレンジゼリー			米粉パン 牛乳 揚げギョーザ ラーメン			ごはん 牛乳 肉シューマイ こまつなのソテー わかめスープ 奈良のはちみつ大豆														
材料名および使用量(g)	米	100	5	わかめごはん	100	5	米	100	5	* バターパン	1個	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	米	100	5												
	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 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	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2									
	(冷)焼きちくわ	0.5本	1	* (冷)平つくね	1個	1	(冷)肉団子の甘酢	2個	1	ミルク(コーヒー)	1袋	5	じゃがいも	60	5	(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	* (冷)肉シューマイ	2個	1	(冷)肉団子の甘酢	2個	1									
	茶葉	0.3		はくさい	35	4	こまつな	35	3	* (冷)ベーコンエッグ	1個	1	たまねぎ	50	4	さとう	1.5	5	豚肉	15	1	鶏肉	25	1	油	3	6	油	3	6	こまつな	40	3	にんじん	5	3						
	* てんぷら粉	10	5	ゆかり(乾)	0.5	3	にんじん	5	3	(冷)チキンウインナー	25	1	にんじん	25	3	* しょうゆ(濃口)	3		干しひじき	1.5	2	(冷)グリーンピース	5	4	* (冷)中華めん	70	5	(冷)ロースハム	15	1	はくさい	30	4	豚肉	15	1						
	油	4	6	鶏肉	25	1	(冷)スイートコーン	5	4	大豆(国産)ゆで	40	1	* 粉チーズ	3	2	みりん(本みりん)	3		大豆(国産)ゆで	10	1	(冷)焼きちくわ	15	1	たまねぎ	30	4	はくさい	30	4	油	0.5	6	オイスターソース	2							
	たまねぎ	10	4	(冷)カット豆腐	30	1	* しょうゆ(うす口)	3		じゃがいも	40	5	* カレールウ(日糧)	8	5	水	6		(冷)焼きちくわ	15	1	こんにゃく(突き)	10	5	たまねぎ	20	4	たまねぎ	20	4	オイスターソース	2		油	0.5	6						
	キャベツ	30	4	油あげ(薄あげ)	10	1	酢	3		たまねぎ	40	4	* カレールウ(ハウス)	8	5	でんぶん	0.3	5	にんじん	7	3	にんじん	13	3	トマトケチャップ	18	3	にんじん	10	3	塩	0.1		塩	0.1							
	こまつな	10	3	たまねぎ	20	4	さとう	2	5	にんじん	15	3	ウスターソース	2		(冷)ブロッコリー	30	3	にんじん	7	3	* チキンコンソメ	1.3		(冷)スイートコーン	5	4	ねぎ	5	4	鶏肉	15	1	鶏肉	15	1						
	にんじん	7	3	にんじん	5	3	ごま(すりごま)	0.5	6	しめじ	7	4	油	0.5	6	* マカロニ(乾)	8	5	さとう	1.5	5	みりん(本みりん)	0.5		油	1	6	* 牛乳	1本	2	* ラーメンスープ(ジャンタン)	7		カットわかめ	0.8	2						
	オイスターソース	2		えのきたけ	5	4	ごま油	0.5	6	トマトケチャップ	18	3	トマトケチャップ	18	3	豚肉	15	1	* しょうゆ(濃口)	3		油	0.5	6	* (冷)マヨたまカツ	1個	1	* しょうゆ(うす口)	1		(冷)カット豆腐	30	1	(冷)カット豆腐	30	1						
	油	0.2	6	ねぎ	5	4	豚肉	15	1	ウスターソース	2		* 牛乳	1本	2	にんじん	20	3	油	0.5	6	油	3	6	油	3	6	油	3	6	鶏肉	15	1	鶏肉	15	1						
	塩	0.1		みそ	12	1	(冷)カット豆腐	30	1	スープストック	2		切干大根	6	4	たまねぎ	40	4	* チキンコンソメ	3		* 牛乳	1本	2	油あげ(薄あげ)	10	1	(冷)カット豆腐	30	1	油あげ(薄あげ)	10	1	キャベツ	30	4	キャベツ	30	4			
	こしょう	0.02		だしパック	3		たけのこ水煮	15	4	油	0.5	6	にんじん	5	3	キャベツ	30	4	こしょう	0.01		鶏肉	20	1	にんじん	10	3	にんじん	10	3	にんじん	10	3	にんじん	10	3	にんじん	10	3	にんじん	10	3
	豚肉	25	1	* たい焼き	1個	5	にんじん	10	3	水	30		きゅうり	10	4	* 和風ドレッシング	1個	6	昆布素干(ほそめコブ)	0.5	2	だいこん	20	4	ねぎ	4	4	ねぎ	4	4	たけのこ水煮	10	4	たけのこ水煮	10	4	たけのこ水煮	10	4	たけのこ水煮	10	4
	じゃがいも	75	5				きくらげ・乾	0.5	4				(冷)スイートコーン	5	4	塩	0.05		(冷)スイートコーン	5	4	にんじん	10	3	だしパック	3		干しいたけ	0.5	4	干しいたけ	0.5	4	干しいたけ	0.5	4	干しいたけ	0.5	4	干しいたけ	0.5	4
	たまねぎ	50	4				* 中華スープの素	0.8					* しょうゆ(うす口)	2		* ヨーグルト	1個	2	* 和風ドレッシング	1個	6	にんじん	10	3	* しょうゆ(濃口)	4		えのきたけ	5	4	えのきたけ	5	4	えのきたけ	5	4	えのきたけ	5	4	えのきたけ	5	4
	にんじん	25	3				塩	0.05					こしょう	0.01					にんじん	10	3	にんじん	10	3	にんじん	10	3	にんじん	10	3	にんじん	10	3	にんじん	10	3	にんじん	10	3			
糸こんにゃく	25	5				こしょう	0.01					(冷)豆乳プリン	1個	1				ねぎ	4	4	だしの素	1.5		スープストック	3		スープストック	3		スープストック	3		スープストック	3		スープストック	3					
さとう	4	5																塩	0.5		油	0.5	6	(冷)オレンジゼリー	1個	4	(冷)オレンジゼリー	1個	4	(冷)オレンジゼリー	1個	4	(冷)オレンジゼリー	1個	4							
* しょうゆ(濃口)	5																																									
だしの素	1.5																																									
油	0.5	6																																								
* 胚芽ふりかけ	1袋																																									
エネルギー/たんぱく質/脂質	801kcal 26.1g 19.9g		エネルギー/たんぱく質/脂質	801kcal 30.6g 23.1g		エネルギー/たんぱく質/脂質	838kcal 28.9g 27.9g		エネルギー/たんぱく質/脂質	842kcal 34.1g 32.0g		エネルギー/たんぱく質/脂質	833kcal 32.6g 23.3g		エネルギー/たんぱく質/脂質	807kcal 31.1g 29.0g		エネルギー/たんぱく質/脂質	806kcal 35.2g 26.3g		エネルギー/たんぱく質/脂質	807kcal 25.9g 24.9g		エネルギー/たんぱく質/脂質	811kcal 30.5g 27.4g		エネルギー/たんぱく質/脂質	801kcal 29.1g 25.9g														

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)

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 牛乳 トンカツ じゃこピーマン 新じゃがのそぼろ煮			バターパン 牛乳 チーズチキンカツ ほうれん草のミモザ風 ミネストローネ			山菜ごはん 牛乳 あじフライ 豆乳汁			味付パン 牛乳 鶏肉のレモン煮 肉団子と野菜のうま煮			麦ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き みそすいとん			ごはん 牛乳 白身魚フライ ブロッコリーのごまあえ 中華スープ チーズ			米粉パン 牛乳 ミートスパゲティ 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	* しょうゆ(うす口)	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	* しょうゆ(うす口)	0.5		さとう	0.1	5
	みりん(本みりん)	2		塩	0.05		にんじん	7	3	でんぶん	2	5				だしの素	0.3		* ドレッシング(ごま)	8	6
	水	20		こしょう	0.02		えのきたけ	7	4												
だしの素	0.5					ねぎ	4	4													
						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	819 kcal
たんぱく質	31.5 g
脂質	26.7 g
カルシウム	395 mg
鉄	3.6 mg
ビタミンA	370 µg
ビタミンB1	0.67 mg
ビタミンB2	0.63 mg
ビタミンC	27 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、ホトケナザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

セリ、ナズナ、ハコベラ、スズナ、ゴギョウ、ホトケナザ、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」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「かしわもち」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てたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

かしわもち

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、芸芸上達、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)