

5月の予定献立表


やよいほうむ

令和05年05月01日(月)		令和05年05月02日(火)		令和05年05月03日(水)		令和05年05月04日(木)		令和05年05月05日(金)		令和05年05月06日(土)		令和05年05月07日(日)	
朝	御飯 さつま揚げとかぶの煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(えのき・おつゆ麩) 牛乳	御飯 野菜とウインナーのソテー ふりかけ(しそ) みそ汁(菜の花・うずまき麩) 牛乳	御飯 がんもと里芋の煮物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(冬瓜・白玉麩) 牛乳	食パン クリーム煮 いちごジャム コンソメスープ(白菜・コーン) 牛乳	御飯 大根のそぼろがけ ふりかけ(さけ) みそ汁(オクラ・おつゆ麩) 牛乳	御飯 かにかまの卵とじ ふりかけ(かつお) みそ汁(しめじ・うずまき麩) 牛乳	御飯 じゃが芋の煮物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(水菜・おつゆ麩) 牛乳						
	昼	山菜うどん 大根の炒り煮 きゅうりのしらす和え フルーツ缶(みかん)	御飯 水餃子のかにあんかけ カリフラワーの中華サラダ フルーツ(バナナ) 中華スープ(かぶ葉・春雨)	御飯 鶏肉のごま味噌焼き かつおとキャベツの和え物 フルーツ缶(りんご) お吸物(とろろ昆布・花麩)	端午の節句 オムライス ハンバーグ フルーツヨーグルト コンソメスープ(小松菜・玉葱)	御飯 揚げ鶏の葱ソース 青菜のナムル フルーツ缶(白桃) お吸い物(白玉麩・大根葉)	海鮮ちらし寿司 海老つみれの炊き合わせ ぶどうゼリー お吸物(花麩・大根葉)						
おやつ	チョコレートムース	いちごサンド	抹茶ババロア	青りんごゼリー	杏仁豆腐	あんぱん	スイスロール(モカ)						
夕	御飯 さばの漬け焼き さつま芋の甘煮 白菜の和風和え	御飯 鶏肉の玉葱ソース なすの含め煮 ブロッコリーのピーナッツマ和え	御飯 豚肉のバター醤油炒め かぼちゃサラダ 春雨サラダ	御飯 あじのみりん焼き ごぼうの甘辛炒め マカロニサラダ	御飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜とツナのとろみあん 浅漬(きゅうり)	御飯 さばの山椒焼き さつま芋のりんご煮 ほうれん草ピーナッツ和え	御飯 豆腐とツナのみそバター炒め れんこんきんぴら オクラのお浸し						
	栄養価	I礼ギ - 1577kcal 蛋白質 60.1g 脂質 42.5g 炭水化物 250.6g 食塩 7g	I礼ギ - 1520kcal 蛋白質 49.8g 脂質 55.6g 炭水化物 215.1g 食塩 7.6g	I礼ギ - 1670kcal 蛋白質 50.2g 脂質 54.1g 炭水化物 255.7g 食塩 5.6g	I礼ギ - 1591kcal 蛋白質 59.7g 脂質 53.9g 炭水化物 227.3g 食塩 6.4g	I礼ギ - 1680kcal 蛋白質 62.6g 脂質 58.5g 炭水化物 234.4g 食塩 7g	I礼ギ - 1644kcal 蛋白質 62.7g 脂質 44.6g 炭水化物 259.7g 食塩 5.3g	I礼ギ - 1566kcal 蛋白質 58.6g 脂質 38g 炭水化物 257g 食塩 7.2g					
令和05年05月08日(月)		令和05年05月09日(火)		令和05年05月10日(水)		令和05年05月11日(木)		令和05年05月12日(金)		令和05年05月13日(土)		令和05年05月14日(日)	
朝	御飯 だし巻卵 ふりかけ(しそ) みそ汁(白玉麩・豆苗) 牛乳	御飯 豆腐とかぶの煮物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(おつゆ麩・えのき) 牛乳	御飯 野菜つみれの炊き合わせ ふりかけ(さけ) みそ汁(なす・うずまき麩) 牛乳	食パン スクランブルエッグ ブルーベリージャム コンソメスープ(玉ねぎ・人参) 牛乳	御飯 ちくわの煮物 ふりかけ(かつお) みそ汁(小松菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 えびの卵とじ ふりかけ(たらこ) みそ汁(大根・うずまき麩) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ふりかけ(しそ) みそ汁(小松菜・白玉麩) 牛乳						
	昼	御飯 ミートローフ フレンチサラダ いちごゼリー コンソメスープ(かぶ葉・人参)	御飯 銀だら西京焼き 冬瓜のくず煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(青菜・玉葱)	御飯 牛肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの煮物 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(小松菜・おつゆ麩)	御飯 豚肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー) お吸物(かまぼこ・小花麩)	御飯 フライ盛り合わせ ほうれん草のごま和え フルーツ缶(パイナップル) お吸物(うずまき麩・大根葉)	御飯 きのこカレー キャベツのごまドレ和え フルーツヨーグルト コンソメスープ(かぶ葉・もやし)	御飯 さばの柚庵焼き 揚げなすのおろし フルーツ缶(みかん) お吸物(てまり麩・みつ葉)					
おやつ	レモンケーキ	プリン	クリームパン	ゆずムース	フルーチェりんご	黒糖ゼリー	ヨーグルトババロア						
夕	御飯 かれいの味噌焼き なすのそぼろあん ほうれん草のなめたけ和え	御飯 鶏肉の野菜あんかけ ひじきの煮物 カリフラワーの和え物	御飯 白身魚のムニエル しろなの煮浸し さつま芋のりんご煮	御飯 松風焼き じゃが芋の含め煮 白菜のゆかり和え	御飯 鶏肉の南蛮漬け あんかけビーフン 浅漬(きゅうり)	御飯 チキンステーキ 大根のかにあんかけ 青梗菜の和え物	御飯 豚肉のゆず胡椒炒め きんぴらごぼう もやしと小松菜のナムル						
	栄養価	I礼ギ - 1574kcal 蛋白質 62.5g 脂質 44.5g 炭水化物 237.4g 食塩 6.4g	I礼ギ - 1529kcal 蛋白質 59.4g 脂質 45.7g 炭水化物 230.9g 食塩 5.4g	I礼ギ - 1653kcal 蛋白質 66g 脂質 39.4g 炭水化物 269.3g 食塩 6g	I礼ギ - 1567kcal 蛋白質 65.7g 脂質 46.5g 炭水化物 228g 食塩 6.6g	I礼ギ - 1624kcal 蛋白質 52.2g 脂質 48.8g 炭水化物 252.9g 食塩 6.3g	I礼ギ - 1662kcal 蛋白質 69.2g 脂質 51.4g 炭水化物 242.1g 食塩 6.6g	I礼ギ - 1561kcal 蛋白質 62.4g 脂質 50.1g 炭水化物 227.3g 食塩 6g					

令和05年05月15日(月)		令和05年05月16日(火)		令和05年05月17日(水)		令和05年05月18日(木)		令和05年05月19日(金)		令和05年05月20日(土)		令和05年05月21日(日)																																																																																																																																																																																																																	
朝	御飯 大根の信田煮 ふりかけ(のりたま) みそ汁(きぬさや・おつゆ麩) 牛乳	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 ふりかけ(さけ) みそ汁(かぶ・うずまき麩) 牛乳	御飯 厚揚げのねぎあんかけ ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・うずまき麩) 牛乳	食パン チャウダー りんごジャム コンフィ(人参・玉ねぎ) 牛乳	御飯 絹さやの卵とじ ふりかけ(たらこ) みそ汁(えのき・うずまき麩) 牛乳	御飯 豆腐の含め煮 ふりかけ(しそ) みそ汁(みつ葉・おつゆ麩) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろがけ ふりかけ(のりたま) みそ汁(白玉麩・オクラ) 牛乳	昼	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(白桃) みそ汁(青菜・うずまき麩)	炊き込み桜海老ごはん 和風卵焼き 大根のかにあんかけ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(しろ菜・えのき)	御飯 和風ハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツ缶(マンゴー) コンフィ(しろ菜・コーン)	御飯 魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(もやし・おつゆ麩)	海鮮塩焼きそば もやしのごま醤油和え フルーツヨーグルト 中華スープ(コーン・にら)	御飯 ポークチャップ ベーコンとカリフラワーの炒め物 フルーツ(メロン) コンフィ(ウイナー・菜の花)	御飯 白身魚のレモン蒸し 厚揚げの含め煮 フルーツ缶(カクテル) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	おやつ	コーヒーサンド	カスタードケーキ	ほうじ茶プリン	レアチーズムース	きなこムース	ライチゼリー	やわらかおかき(きなこ)	夕	御飯 かれのい生姜煮 大根のそぼろがけ マカロニサラダ	御飯 牛肉のしぐれ煮 もやしのカレーソテー ブロッコリーの和え物	御飯 白身魚の蒲焼 さつま揚げと冬瓜の煮物 ピーマンサラダ	御飯 ぶりの照り焼き 大根のとろそぼろあんかけ しろなの変わりマヨネーズがけ	御飯 肉野菜のバターポン酢蒸し ジャーマンポテト ほうれん草の錦糸和え	御飯 千草焼き なすの含め煮 三色和え	御飯 さばの味噌煮 冬瓜のかにあんかけ 春菊の和風マヨ和え	栄養価	1657kcal	1560kcal	1502kcal	1529kcal	1565kcal	1566kcal	1524kcal	1657kcal	1560kcal	1502kcal	1529kcal	1565kcal	1566kcal	1524kcal	58.7g	64.1g	54.9g	60g	64.4g	64g	64.8g	58.7g	64.1g	54.9g	60g	64.4g	64g	64.8g	47.5g	47.3g	40.8g	46.6g	43.5g	47.5g	44.1g	47.5g	47.3g	40.8g	46.6g	43.5g	47.5g	44.1g	253.5g	231.9g	235.7g	229.6g	245.7g	228.2g	229g	253.5g	231.9g	235.7g	229.6g	245.7g	228.2g	229g	5.7g	6.9g	5.5g	6.9g	7.3g	5.6g	6.8g	5.7g	6.9g	5.5g	6.9g	7.3g	5.6g	6.8g	令和05年05月22日(月)		令和05年05月23日(火)		令和05年05月24日(水)		令和05年05月25日(木)		令和05年05月26日(金)		令和05年05月27日(土)		令和05年05月28日(日)		朝	御飯 大根の煮物 ふりかけ(さけ) みそ汁(小松菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 ミートボール ふりかけ(かつお) みそ汁(菜の花・うずまき麩) 牛乳	御飯 豆腐と野菜のくず煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁(椎茸・白玉麩) 牛乳	食パン トマトシチュー マーガリン コンフィ(小松菜・玉葱) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ(しそ) みそ汁(おつゆ麩・豆苗) 牛乳	御飯 卵とじ ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 牛乳	御飯 ちくわと大根の煮物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・白玉麩) 牛乳	昼	御飯 かれのい野菜蒸しあんかけ さつま揚げといんげんの炒め物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・白玉麩)	御飯 かつとじ キャベツのゆかり和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(じゃが芋・水菜)	御飯 さばのみそマヨネーズがけ じゃが芋の含め煮 フルーツ(キウイ・黄桃缶) お吸物(ほうれん草・おつゆ麩)	＜郷土料理・鹿児島県＞ 鶏飯(けいはん) かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのドレッシングがけ フルーツ缶(りんご)		＜セレクト食＞ 御飯 A肉団子の甘酢あんかけ Bビーフシチュー 里芋の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(じゃが芋・水菜)		とんこつラーメン 青梗菜のナムル フルーツ缶(マンゴー)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ もやしとにらの和え物 フルーツ缶(カクテル) お吸物(そうめん・かぶ葉)	おやつ	＜スイーツコレクション＞ 抹茶ムース	＜えらべるおやつ＞ バナナババロア シュガーロール	フルーツキャロットゼリー	蒸しチーズケーキ	抹茶ゼリー	スイスロール(バニラ)	ぶどうゼリー	夕	御飯 鶏肉の南部焼き さつま芋の煮物 春雨サラダ	御飯 白身魚の香味蒸し ちくわと小松菜の炒め物 もやしのナムル	御飯 豚肉と野菜の照り煮 しろなの炒め物 大根サラダ	御飯 白身魚のポテト焼き ウイナーソテー コールスローサラダ	御飯 海老と厚揚げの旨煮 もやしの炒め物 ツナと青梗菜の中華和え	御飯 豆腐ハンバーグ さつまいものレモン煮 浅漬(胡瓜)	御飯 白身魚のナッツ焼き 里芋の煮っころがし 春雨サラダ	栄養価	1646kcal	1614kcal	1531kcal	1526kcal	1544kcal	1624kcal	1562kcal	1646kcal	1614kcal	1531kcal	1526kcal	1544kcal	1624kcal	1562kcal	52.2g	64g	60g	51.8g	60.2g	69.7g	52.4g	52.2g	64g	60g	51.8g	60.2g	69.7g	52.4g	50.9g	46.4g	48.6g	46.7g	35.8g	44.1g	44.8g	50.9g	46.4g	48.6g	46.7g	35.8g	44.1g	44.8g	250.7g	242g	227.1g	232.2g	254.3g	242.5g	244.5g	250.7g	242g	227.1g	232.2g	254.3g	242.5g	244.5g	5.1g	6g	4.9g	6.2g	5.2g	6.5g	5.6g	5.1g	6g	4.9g	6.2g	5.2g	6.5g	5.6g
栄養価	1657kcal	1560kcal	1502kcal	1529kcal	1565kcal	1566kcal	1524kcal	1657kcal	1560kcal	1502kcal	1529kcal	1565kcal	1566kcal	1524kcal																																																																																																																																																																																																															
	58.7g	64.1g	54.9g	60g	64.4g	64g	64.8g	58.7g	64.1g	54.9g	60g	64.4g	64g	64.8g																																																																																																																																																																																																															
	47.5g	47.3g	40.8g	46.6g	43.5g	47.5g	44.1g	47.5g	47.3g	40.8g	46.6g	43.5g	47.5g	44.1g																																																																																																																																																																																																															
	253.5g	231.9g	235.7g	229.6g	245.7g	228.2g	229g	253.5g	231.9g	235.7g	229.6g	245.7g	228.2g	229g																																																																																																																																																																																																															
5.7g	6.9g	5.5g	6.9g	7.3g	5.6g	6.8g	5.7g	6.9g	5.5g	6.9g	7.3g	5.6g	6.8g																																																																																																																																																																																																																
令和05年05月22日(月)		令和05年05月23日(火)		令和05年05月24日(水)		令和05年05月25日(木)		令和05年05月26日(金)		令和05年05月27日(土)		令和05年05月28日(日)																																																																																																																																																																																																																	
朝	御飯 大根の煮物 ふりかけ(さけ) みそ汁(小松菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 ミートボール ふりかけ(かつお) みそ汁(菜の花・うずまき麩) 牛乳	御飯 豆腐と野菜のくず煮 ふりかけ(たらこ) みそ汁(椎茸・白玉麩) 牛乳	食パン トマトシチュー マーガリン コンフィ(小松菜・玉葱) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ(しそ) みそ汁(おつゆ麩・豆苗) 牛乳	御飯 卵とじ ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・うずまき麩) 牛乳	御飯 ちくわと大根の煮物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・白玉麩) 牛乳	昼	御飯 かれのい野菜蒸しあんかけ さつま揚げといんげんの炒め物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(ほうれん草・白玉麩)	御飯 かつとじ キャベツのゆかり和え フルーツ缶(みかん) みそ汁(じゃが芋・水菜)	御飯 さばのみそマヨネーズがけ じゃが芋の含め煮 フルーツ(キウイ・黄桃缶) お吸物(ほうれん草・おつゆ麩)	＜郷土料理・鹿児島県＞ 鶏飯(けいはん) かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのドレッシングがけ フルーツ缶(りんご)		＜セレクト食＞ 御飯 A肉団子の甘酢あんかけ Bビーフシチュー 里芋の煮物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(じゃが芋・水菜)		とんこつラーメン 青梗菜のナムル フルーツ缶(マンゴー)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ もやしとにらの和え物 フルーツ缶(カクテル) お吸物(そうめん・かぶ葉)	おやつ	＜スイーツコレクション＞ 抹茶ムース	＜えらべるおやつ＞ バナナババロア シュガーロール	フルーツキャロットゼリー	蒸しチーズケーキ	抹茶ゼリー	スイスロール(バニラ)	ぶどうゼリー	夕	御飯 鶏肉の南部焼き さつま芋の煮物 春雨サラダ	御飯 白身魚の香味蒸し ちくわと小松菜の炒め物 もやしのナムル	御飯 豚肉と野菜の照り煮 しろなの炒め物 大根サラダ	御飯 白身魚のポテト焼き ウイナーソテー コールスローサラダ	御飯 海老と厚揚げの旨煮 もやしの炒め物 ツナと青梗菜の中華和え	御飯 豆腐ハンバーグ さつまいものレモン煮 浅漬(胡瓜)	御飯 白身魚のナッツ焼き 里芋の煮っころがし 春雨サラダ	栄養価	1646kcal	1614kcal	1531kcal	1526kcal	1544kcal	1624kcal	1562kcal	1646kcal	1614kcal	1531kcal	1526kcal	1544kcal	1624kcal	1562kcal	52.2g	64g	60g	51.8g	60.2g	69.7g	52.4g	52.2g	64g	60g	51.8g	60.2g	69.7g	52.4g	50.9g	46.4g	48.6g	46.7g	35.8g	44.1g	44.8g	50.9g	46.4g	48.6g	46.7g	35.8g	44.1g	44.8g	250.7g	242g	227.1g	232.2g	254.3g	242.5g	244.5g	250.7g	242g	227.1g	232.2g	254.3g	242.5g	244.5g	5.1g	6g	4.9g	6.2g	5.2g	6.5g	5.6g	5.1g	6g	4.9g	6.2g	5.2g	6.5g	5.6g																																																																																																																					
栄養価	1646kcal	1614kcal	1531kcal	1526kcal	1544kcal	1624kcal	1562kcal	1646kcal	1614kcal	1531kcal	1526kcal	1544kcal	1624kcal	1562kcal																																																																																																																																																																																																															
	52.2g	64g	60g	51.8g	60.2g	69.7g	52.4g	52.2g	64g	60g	51.8g	60.2g	69.7g	52.4g																																																																																																																																																																																																															
	50.9g	46.4g	48.6g	46.7g	35.8g	44.1g	44.8g	50.9g	46.4g	48.6g	46.7g	35.8g	44.1g	44.8g																																																																																																																																																																																																															
	250.7g	242g	227.1g	232.2g	254.3g	242.5g	244.5g	250.7g	242g	227.1g	232.2g	254.3g	242.5g	244.5g																																																																																																																																																																																																															
5.1g	6g	4.9g	6.2g	5.2g	6.5g	5.6g	5.1g	6g	4.9g	6.2g	5.2g	6.5g	5.6g																																																																																																																																																																																																																


令和05年05月29日(月)		令和05年05月30日(火)		令和05年05月31日(水)		
朝	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	厚揚げの吉野煮 ふりかけ(かつお) みそ汁(菜の花・おつゆ麩) 牛乳	しらすの卵とじ ふりかけ(たらこ) みそ汁(春菊・うずまき麩) 牛乳	ツナとじゃが芋の煮物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白玉麩・いんげん) 牛乳			
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	白身魚の粒マスタードソース じゃが芋のそぼろあん フルーツ缶(洋梨) みそ汁(ほうれん草・椎茸)	麻婆豆腐 菜の花のお浸し フルーツ缶(カクテル) お吸物(とろろ昆布・花麩)	かれいのチーズ焼き グリーンサラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(小松菜・コーン)			
おやつ	ホットケーキ(メープル)	メロンゼリー	チョコパン			
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	
	鶏肉の葱みそだれ なすの炒め煮 白菜のポン酢和え	さばの生姜醤油焼き たけのこと厚揚げの煮物 香の物(つぼ漬け)	豚肉と野菜のオイスター炒め 海鮮焼売 ほうれん草のナムル			
栄養価	I礼ギ-	1616kcal	I礼ギ-	1520kcal	I礼ギ-	1581kcal
	蛋白質	59.9g	蛋白質	68.8g	蛋白質	57.6g
	脂質	48.8g	脂質	43g	脂質	50.9g
	炭水化物	241.6g	炭水化物	225.4g	炭水化物	231.6g
	食塩	5.9g	食塩	6.2g	食塩	5.4g

? こどもの日に柏餅を食べるのはなぜ?




なんでこどもの日に柏餅をよくな食べるよくなったんだらう?

柏の葉は、秋に枯れた葉が春の新芽が育つまで落ちる事がないという特性があるよ。このことから、柏餅には「家を継ぐ子孫が生まれるまで親は死なない・家系が絶えない」と子孫繁栄の願いがこめられるよくなったのよ。また、柏の葉は神にささげるお供え物の器として神事に使用されるなど、縁起の良いものであったことも理由となり、こどもの日に使われるよくなったんだ。

なるほど!! そういう意味で食べるよくなったんだね! 先生ありがとう!!



柏餅おいしいなあ

