

# 週間献立表

※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
5/1 (日)	ゆかり雑炊 青菜とツナの 煮浸し 茄子の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏のから揚げ 金平ごぼう フルーツ(桃)	ご飯 赤魚の塩麹焼き いんげんのソテー 白菜の柚子風味	煎茶 エクレア	エネルギー 1686 kcal たんぱく質 67.9 g 塩分相当量 5.5 g
5/2 (月)	食パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	ご飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーと 豆のソテー もずくの酢の物	ご飯 豚の香味醤油炒め キャベツの煮浸し 冷奴	煎茶 バナナ蒸しケーキ	エネルギー 1854 kcal たんぱく質 72.0 g 塩分相当量 6.5 g
5/3 (火)	鮭雑炊 さつま揚げの煮物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 牛肉の柳川煮 小松菜の炒め物 カリフラワーの 和え物	ご飯 鶏のつくね焼き 厚揚げの煮物 キャベツの ゆかり和え	煎茶 あんずケーキ	エネルギー 1733 kcal たんぱく質 64.3 g 塩分相当量 7.3 g
5/4 (水)	メロンパン マカロニソテー バナナ 牛乳	ご飯 栗かぼちゃコロッケ 昆布と豆の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 白身魚の トマトあん 冬瓜のくず煮 フルーツ(みかん)	煎茶 ヤクルト ミニチョコケーキ	エネルギー 1810 kcal たんぱく質 57.7 g 塩分相当量 5.2 g
5/5 (木)	麦飯粥 キャベツと竹輪の 炒め物 しめじの味噌汁 ヨーグルト	☆子どもの日☆ ちらし寿司 いんげんと大根の 胡麻和え おぼろ汁	ご飯 ほっけのバター醤油 茄子のそぼろ煮 わかめの ドレッシング和え	煎茶 今川焼	エネルギー 1657 kcal たんぱく質 58.9 g 塩分相当量 7.8 g
5/6 (金)	食パン オムレツ バナナ 牛乳	ご飯 鱈の生姜焼き じゃが芋の含め煮 菜の花の胡麻和え	ご飯 豚の味噌煮 ぜんまいの炒め煮 もやしの辛し和え	煎茶 フルーチェ	エネルギー 1689 kcal たんぱく質 69.8 g 塩分相当量 6.6 g
5/7 (土)	お芋のクリームパン ハムサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き 煮奴 めかぶの和え物	ご飯 鯖の薬味だれ がんもの煮物 コーンサラダ	煎茶 ロールケーキ	エネルギー 1799 kcal たんぱく質 76.0 g 塩分相当量 5.8 g

### 【フチ情報】

もともと5月5日は「端午の節句（たんごのせっく）」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。1948年に、5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日にもなったそうです。