

🇯🇵 5 月 分 献 立 表 🇯🇵

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ご飯 ポークケチャップ 筍の煮物 味噌汁 デザート 884 キロカロリー	ご飯 コロッケ ほうれん草の和え物 味噌汁 牛乳 902 キロカロリー	お休み 	お休み 	お休み 
7	8	9	10	11	12
炊き込みご飯 とろろそば またはとろろうどん ニラ万頭 818 キロカロリー	ご飯 揚げだし豆腐 キャベツの酢味噌和え 清まし汁 890 キロカロリー	ご飯 ハンバーグ 突きこんにゃくの炒め煮 味噌汁 ジュース 967 キロカロリー	ご飯 魚の生姜煮 ポテトサラダ 味噌汁 784 キロカロリー	ご飯 ささみのコーンフレイクフライ 牛蒡の煮物 味噌汁 834 キロカロリー	ロールパン、チョコクロワッサン ビーフシチュー 柚子大根の甘酢和え デザート 680 キロカロリー
14	15	16	17	18	19
牛丼 揚げ物 清まし汁 デザート 1080 キロカロリー	ご飯 魚の塩麹焼き 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁 710 キロカロリー	ご飯 鶏手羽の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 780 キロカロリー	ご飯 皿うどん 多菜包子 中華スープ 牛乳 936 キロカロリー	ご飯 トンカツ じゃが芋の金平 味噌汁 987 キロカロリー	出勤日 * 14 : 00 送迎
21	22	23	24	25	26
ご飯 魚のタルタル焼き ほうれん草のナムル もずくスープ 869 キロカロリー	ご飯 豚肉の甘酢炒め がんもの煮物 味噌汁 809 キロカロリー	カレーライス 揚げ物 海草サラダ デザート 971 キロカロリー	ご飯 鶏の唐揚げ 筑前煮 味噌汁 951 キロカロリー	ご飯 ビーフン 餃子 中華スープ ジュース 910 キロカロリー	親子ふれあい行事
28	29	30	31		
食パン オムレツ 野菜サラダ コンソメスープ 956 キロカロリー	ご飯 松風焼き 蓮根の金平 味噌汁 牛乳 786 キロカロリー	ご飯 魚のあんかけ 大根の煮物 味噌汁 789 キロカロリー	ピースご飯 温玉うどん かき揚げ デザート 922 キロカロリー		

☆ 栄養一口メモ ☆

端午の節句

5月5日は端午の節句です。

端午の節句とは、元々中国から伝わってきたもので、厄払いの目的があり、男児がたくましく成長するようにと願い祝う日です。

「ちまき」や「柏餅」は端午の節句には欠かせない食べ物も中国から伝わってきました。

平安時代に日本に伝わり、貴族の間で取り入れられ、次第に民間へと広がってきました。

【柏餅】 柏の葉は新芽が出なければ古い葉が落ちないことから「家計が絶えない」と考えられてきました。

【菖蒲（しょうぶ）】 薬草とされている菖蒲は邪気・病気除けとして伝わってきました。お風呂に入れた「菖蒲湯」が有名ですね。

