

2021



5月

MEMBERS DAY



5月9日は母の日



憲法記念日

みどりの日

こどもの日

5月が旬のもの

- ・アスパラ ・キャベツ
- ・グリーンピース ・にら
- ・ごぼう ・しいたけ
- ・じゃがいも ・キウイ
- ・グレープフルーツ ・あじ
- ・さくら ・しらす
- 等

鶏肉のバーベキューソース
きんぴら
みそ汁
キウイ(キウイ)

精白米・鶏もも肉・生巻・玉葱・りんご
ごぼう・人参・ピーマン・小松菜
知床汁・キウイ

献立	10 (月)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)	15 (日)
使用食材	精白米・鶏もも肉・生巻(鶏) 切干大根のきめ煮 みそ汁	八宝菜(えび・卵・ごま) トロコロシのおかか和え かぶのステーキ りんご	黒糖ロール(小麦・卵) クリームチーズ(小麦・乳) ほつれん草トレッサツツツ和え バナナ 牛乳(乳)	黒糖ロール・鶏もも肉・玉葱・人参 じゃがいも・グリーンピース・ほうれん草 コーン・バナナ・牛乳	精白米・鶏もも肉・蓮子・ごぼう りんご・人参・いんげん・小松菜 なめこ・長葱・キウイ	和風おろしハンバーグ(小麦・乳・卵) ひじきのサラダ みそ汁 オレソフ
栄養価	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 1.7 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 1.8 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 1.9 g	エネルギー 304 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 2.0 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 1.4 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 2.1 g

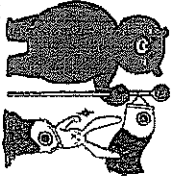
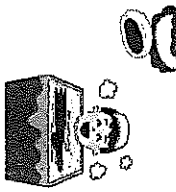
献立	16 (土)	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	
使用食材	精白米・豚・玉葱・エリンギ・切干大根 人参・ウチワ菜・グリーンピース わかめ・グリーンソール	精白米・豚山間・白菜・人参・たけのこ水菜 小松菜・干し椎茸・ちぢみえび・うずら卵・生巻 にんにく・グリーンソール・かぶ・玉葱・りんご	鶏肉の香味焼き はりはり揚げ みそ汁(小麦) キウイ(キウイ)	ごぼう 田舎巻 いんげんのアジ和え(卵) みそ汁 バナナソール	ごぼう 鶏肉の香味焼き はりはり揚げ みそ汁 キウイ(キウイ)	ごぼう 鶏肉の香味焼き はりはり揚げ みそ汁 キウイ(キウイ)	ごぼう 鶏肉の香味焼き はりはり揚げ みそ汁 キウイ(キウイ)
栄養価	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 1.7 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 1.7 g	エネルギー 344 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 2.4 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 2.7 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 2.7 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 2.8 g	

献立	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)	27 (月)	
使用食材	精白米・豚山間・玉葱・にんにく・生巻 切干大根・きゅうり・人参・塩昆布 ほうれん草・小松菜・キウイ	ごぼう 二色ごぼう(卵) 根菜と豚肉の炒め物 みそ汁 グリーンソール	ごぼう 鶏肉の香味焼き はりはり揚げ みそ汁 キウイ(キウイ)	ごぼう 鶏肉の香味焼き はりはり揚げ みそ汁 キウイ(キウイ)	ごぼう 鶏肉の香味焼き はりはり揚げ みそ汁 キウイ(キウイ)	ごぼう 鶏肉の香味焼き はりはり揚げ みそ汁 キウイ(キウイ)	ごぼう 鶏肉の香味焼き はりはり揚げ みそ汁 キウイ(キウイ)
栄養価	エネルギー 344 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 2.4 g	エネルギー 332 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 2.5 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 2.6 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 2.7 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 2.7 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 2.8 g	

献立	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
使用食材	精白米・生揚げ・大根・人参・ごぼう ごぼう・長葱・いんげん・わかめ 玉葱・バナナソール	精白米・鶏卵・鶏挽き肉・生巻 グリーンピース・ごぼう・大根・人参・豚山間 キャベツ・ちやし・グリーンソール	ごぼう 鶏肉の香味焼き はりはり揚げ みそ汁 キウイ(キウイ)	ごぼう 鶏肉の香味焼き はりはり揚げ みそ汁 キウイ(キウイ)	ごぼう 鶏肉の香味焼き はりはり揚げ みそ汁 キウイ(キウイ)
栄養価	エネルギー 319 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 3.1 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 4.5 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 2.7 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 2.7 g	

5月3日は憲法記念日、5月4日はみどりの日、そして5月5日はこどもの日です。

5月3日は憲法記念日、5月4日はみどりの日、そして5月5日はこどもの日です。こどもの日は国民の祝日の一つであり、それ以前は「端午の節句」と呼ぶことが一般的でした。端午の節句は、ずっとずっと前から行われている行事であり、もともとは病気をやっつけるための行事だったようです。その行事のために使っていた「菖蒲(しよぶ)」が武士の言葉や道具に似ていることから、だんだんと男の子の行事になっていったようです。柏の葉でおもちを包んだ柏もちを食べ、菖蒲の葉を入れたお風呂に入って、こどもの日を過ごしましょう。



※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。