

5月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん さばのカレー揚げ スナップえんどうのサラダ 果物	スキムミルク せんべい	米、小麦粉、油、マヨネーズ、押麦、片栗粉	さば、スキムミルク、ハム	りんご、スナップえんどう、にんじん、コーン缶	お茶 ビスケット
2	土	ごはん チャンプルー 粉ふき芋 中華スープ	スキムミルク クッキー	米、じゃがいも、押麦、はるさめ、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚肉、卵、スキムミルク	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、あおのり	お茶 果物
3	日	憲法記念日					
4	月	みどりの日	<p>★一日の生活リズムは朝ごはんから★</p> <p>朝ごはんには、「体温を上げて、脳と身体をすっきり目覚めさせる」、「生活リズムを整える」、「排便を促し便秘を予防する」、「肥満予防」などの効果があります。朝ごはんは、一日を元気に過ごすための大切なスイッチです。朝ごはんを、一日を元気にスタート</p>				
5	火	こどもの日					
6	水	振替休日					
7	木	ごはん 筑前煮 中華風卵焼き 果物	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、押麦、油、砂糖、ごま油	卵、鶏もも肉、スキムミルク、ツナ油漬缶、ちくわ	りんご、にんじん、たけのこ、ごぼう、れんこん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳 ポーロ
8	金	ごはん 煮魚 青菜の白和え みそ汁	スキムミルク (手作り) ココアホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、押麦、しらたき、砂糖、油、すりごま	あかうお、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、卵、麦みそ、ちくわ、油揚げ	こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが	お茶 ビスケット
9	土	ごはん 麻婆豆腐 もやしのごま酢あえ	スキムミルク クッキー	米、押麦、砂糖、油、ごま、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、かにかまぼこ、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、にら	お茶 クラッカー
10	日						
11	月	ごはん 牛肉の甘辛煮 スプリングサラダ すまし汁	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、干しそうめん、押麦、油、砂糖	焼き豆腐、牛肉、卵、スキムミルク、ハム、かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン、ねぎ	お茶 ウエハース
12	火	ごはん えびと野菜のかき揚げ きゅうりと春雨の酢の物 果物	スキムミルク (手作り) フレンチトースト	米、食パン、小麦粉、さつまいも、油、砂糖、押麦、はるさめ、無塩バター	卵、牛乳、えび、スキムミルク、しらす干し	パイナップル、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、グリーンアスパラガス、わかめ	お茶 クラッカー
13	水	ごはん チキンカレー 海藻サラダ 果物	スキムミルク ビスケット	じゃがいも、米、カレールウ、押麦、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、スキムミルク、かにかまぼこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、グリーンピース、レモン果汁、わかめ	お茶 ポーロ
14	木	ごはん ひじきの炒り煮 華風サラダ 果物	スキムミルク (手作り) キャロットゼリー ウエハース	米、砂糖、押麦、油、ごま、ごま油	豚肉、スキムミルク、ハム、さつま揚げ、油揚げ、だいず	りんご、にんじん、キャベツ、きゅうり、トマト、しめじ、いんげん、ひじき、レモン果汁、かんでん	お茶 せんべい
15	金	ごはん 魚のムニエル ごぼうとコーンのサラダ かきたま汁	スキムミルク いもけんぴ	米、小麦粉、押麦、マヨネーズ、バター、すりごま	さけ、スキムミルク、卵、ハム	ごぼう、こまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ねぎ	お茶 クッキー
16	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツのごま酢和え 果物	スキムミルク せんべい	米、しらたき、押麦、砂糖、ごま	卵、鶏ひき肉、スキムミルク、さつま揚げ、かにかまぼこ、凍り豆腐	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、グリーンピース	お茶 ビスケット

今 治 市 (一 般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 日						
18 月	ごはん 鶏とえのきのつくね さきいかのサラダ 果物	お茶 (手作り) ピースごはん	米、押麦、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、卵、さきいか	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、グリーンピース、しょうが、こんぶ	牛乳 コーンフレーク
19 火	ごはん 魚のフライ・タルタルソース もやしのごま酢あえ ゆで野菜	スキムミルク クッキー	米、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、押麦、砂糖、ごま	白身魚、スキムミルク、かにかまぼこ、卵、ハム、牛乳	もやし、こまつな、グリーンアスパラガス、にんじん、きゅうり	お茶 せんべい
20 水	ごはん 切干大根の炒め煮 じゃこ入りたまご焼き 果物	スキムミルク (手作り) チーズ蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、押麦、油、ごま	卵、豚肉、スキムミルク、牛乳、さつま揚げ、油揚げ、だいず、粉チーズ、しらす干し	オレンジ、にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース、ねぎ、こんぶ	お茶 クラッカー
21 木	おにぎり チャンボン ごぼうの甘辛揚げ 果物	スキムミルク バターブリッツ	ゆで中華めん、米、油、片栗粉、砂糖	卵、豚肉、スキムミルク	りんご、ごぼう、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	お茶 せんべい
22 金	ごはん さわらの照り焼き 鶏ささ身とそら豆のサラダ みそ汁	スキムミルク (手作り) ポテトフライ	じゃがいも、米、油、押麦、マヨネーズ、砂糖、すりごま	さわら、木綿豆腐、スキムミルク、鶏ささ身、麦みそ、油揚げ	トマト、そらまめ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、あおのり	お茶 クッキー
23 土	ごはん ポトフ 小松菜のごまあえ 果物	スキムミルク クラッカー	米、じゃがいも、押麦、ごま	豚肉、スキムミルク、ウインナー、かにかまぼこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、グリーンピース	お茶 せんべい
24 日						
25 月	ごはん レバーのマリアナソース コールスローサラダ すまし汁	スキムミルク クッキー	米、じゃがいも、片栗粉、油、押麦、砂糖	鶏レバー、絹ごし豆腐、スキムミルク、ハム、かまぼこ	きゅうり、キャベツ、りんご、コーン缶、グリーンピース、万能ねぎ、しょうが、カットわかめ	お茶 ウエハース
26 火	ごはん 魚のみそ煮 ひじきのミルクィーサラダ きのこのスープ	お茶 (手作り) 焼きビーフン	米、ビーフン、押麦、マヨネーズ、油、砂糖	さば、豚肉、ハム、麦みそ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、しめじ、コーン、ひじき、ねぎ、しょうが、干しいたけ	牛乳 果物
27 水	ごはん 肉じゃが 小松菜とツナのあえ物 果物	スキムミルク カステラ	じゃがいも、米、しらたき、押麦、砂糖、油	牛肉、スキムミルク、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん	お茶 ビスケット
28 木	ごはん ナゲット キャベツのごま酢和え みそ汁	スキムミルク (手作り) サンドイッチ	米、食パン、じゃがいも、油、片栗粉、押麦、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、スキムミルク、麦みそ、しらす干し、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、いちごジャム、ねぎ、にんにく、しょうが	お茶 せんべい
29 金	ごはん 魚のピザ風 ささみと切干大根の中華サラダ 果物	コーンフレーク	米、玄米フレーク、コーンフレーク、押麦、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、白身魚、鶏ささ身、ピザ用チーズ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、パセリ粉	お茶 ポーロ
30 土	ごはん 回鍋肉 リャンバンサンス 果物	スキムミルク せんべい	米、砂糖、押麦、はるさめ、油、ごま油、ごま	豚肉、スキムミルク、卵、ハム、米みそ	りんご、キャベツ、トマト、きゅうり、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ	お茶 ビスケット
31 日						

〇〇〇大切にしたい「いただきます」「ごちそうさま」〇〇〇

昔から、自然に寄り添い、深く関わってきた日本人は「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしています。誰もが最初は大人のマネをして覚える言葉ですが、少しずつ周囲の大人から意味があることを伝えられることで、心からの「感謝の気持ち」がこもった挨拶ができるようになります。