



日	曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)		
			肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)		
									脂質(g)		
		豆・豆製品		小魚・海藻		いも・砂糖		塩分相当量(g)			
1	水	退位の日									
2	木	国民の祝日									
3	金	憲法記念日									
6	月	振替休日									
7	火	食パン はちみつ&マーガリン こどもの日献立	牛乳 プリの香草焼き 野菜スープ ポテトサラダ こどもの日ゼリー	ぶり ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	きゃべつ たまねぎ セロリ もやし	きゅうり	パン じゃがいも はちみつ	マーガリン マヨネーズ ドレッシング	608 27.8 31.7 2.7
8	水	ごはん 味のり	牛乳 豆腐ハンバーグ けんちん汁 海藻サラダ	豆腐ハンバーグ	牛乳 のり 海藻ミックス	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ もやし		米 さといも こんにゃく	ドレッシング	654 21.5 18.2 2.7
9	木	米粉パン ブルーベリージャム	牛乳 ハムチーズピカタ ポトフ アスパラとカリフラワーのサラダ パンナコッタ	鶏卵 ハム ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー アスパラ 赤パプリカ	きゃべつ たまねぎ カリフラワー		パン ジャム じゃがいも パンナコッタ	ドレッシング オリーブオイル	634 28.1 29.5 3.1
10	金	遠足									
13	月	ごはん	牛乳 チキンカレー 中華風サラダ ヨーグルト	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん 水菜	たまねぎ もやし		米 じゃがいも	油 ドレッシング	839 28.1 30.4 3.2
14	火	米粉パン あん&マーガリン	牛乳 ポテトカップグラタン ミネストローネ ほうれん草とキャベツのサラダ 桃のコンポート	グラタン	牛乳	にんじん えだまめ トマト ほうれん草	たまねぎ 赤・白いんげん きゃべつ 桃		パン じゃがいも マカロニ	マーガリン オリーブオイル ドレッシング	524 18.9 18.3 2.9
15	水	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳 いわしのレモンしょうゆ煮 豚汁 ひじき煮	いわし 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ねぎ		米 こんにゃく	油	747 33.8 22.6 3.5
16	木	コッペパン いちごジャム	牛乳 チキンナゲット ホワイトシチュー フレンチサラダ ミルクメイク	チキンナゲット 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー アスパラ	たまねぎ きゃべつ		パン ジャム ミルクメイク じゃがいも	油 バター ドレッシング	690 29.7 31.7 3.0
17	金	ちゃんぽん	牛乳 五目厚焼き玉子 ごまつなとしめじのサラダ クリームワッフル	豚肉 かまぼこ 厚焼きたまご	牛乳	にんじん ごまつな	きゃべつ きくらげ もやし たまねぎ しめじ		中華めん ワッフル	油 ドレッシング	695 26.4 22.4 4.0
20	月	ごはん	牛乳 マスの塩焼き 大根ともやしのみそ汁 高野豆腐の煮物	マス 豚肉 高野豆腐	牛乳	ごまつな にんじん いんげん	だいこん もやし		米	油	647 32.6 17.3 2.9
21	火	ポロネーゼ スパゲティ	牛乳 ミートソースオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ ストロベリーカスタードタルト	豚肉 オムレツ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし		スパゲティ タルト	油 バター ドレッシング	673 29.4 24.5 2.7
22	水	ごはん	牛乳 豚肉のしょうが焼き 根菜のみそ汁 春雨サラダ	豚肉	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり		米 さといも はるさめ こんにゃく	ドレッシング	708 25.6 20.9 2.6
23	木	食パン	牛乳 みかんクリーム トマトスープ キャベツとパプリカのサラダ	ベーコン	牛乳 ホイップクリーム	にんじん ほうれん草 トマト 赤・黄パプリカ	たまねぎ きゃべつ みかん		パン	ドレッシング	758 18.0 47.3 2.5
24	金	ごはん	牛乳 揚げ餃子 春雨スープ パンパンジーサラダ	ぎょうざ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 赤パプリカ	干しシイタケ ねぎ もやし きゅうり		米 春雨	油 ドレッシング	717 20.4 23.7 2.6
27	月	ごはん	牛乳 ヒレカツ すまし汁 キャベツとかんぴょうのごま和え	ヒレカツ 豆腐	牛乳 わかめ	こねぎ	えのき きゃべつ かんぴょう		米 ふ	油	763 26.8 27.0 2.9
28	火	米粉パン チョコクリーム	牛乳 イカのピザ焼き 肉団子スープ マカロニサラダ 日向夏ゼリー	いか 肉団子 ハム	牛乳	にんじん ごまつな	きゃべつ たまねぎ セロリ きゅうり		パン マカロニ チョコクリーム ゼリー	マヨネーズ	568 32.6 23.4 2.8
29	水	ごはん	牛乳 ミートボール 中華スープ もやしとパプリカのサラダ	ミートボール	牛乳	にんじん いんげん 赤パプリカ	たけのこ もやし ねぎ きゅうり きくらげ 干しシイタケ		米	ドレッシング ごま油	672 22.5 22.8 2.5
30	木	食パン はちみつ&マーガリン	牛乳 鶏肉のレモンペッパー焼き 野菜スープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 洋ナシのコンポート	鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな ブロッコリー	きゃべつ 洋ナシ もやし セロリ カリフラワー		パン メープルシロップ	ドレッシング オリーブオイル	507 23.7 22.3 2.9
31	金	ごはん	牛乳 マイルドステーキ 豆腐と油揚げのみそ汁 ほうれん草のおひたし	ハムステーキ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ ねぎ もやし		米		650 28.7 20.9 3.0

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

今回は5月7日のこどもの日献立に使われております「ブリ」に関してお話をさせていただきます。
ブリやズキは出世魚と言われ、端午の節句は江戸時代以降から男の子の健康や立身を願う日となり、立身出世の験担ぎ(げんかつぎ)として食べられている縁起の良い魚です。また、ブリはDHAやEPA・ビタミンDなどが多く含まれており、脳の働きを良くしたり、カルシウムの吸収を助け骨を丈夫にしたりする働きなどがあります。行事食や季節の旬の食材を食べて季節を感じて頂けたら嬉しいです。

