



今週の献立表



	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)		5月4日(土)		5月5日(日)		
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	納豆	たまご豆腐	卵豆腐	めだまや	目玉焼き	きんま	しょうがに	秋刀魚の生姜煮	おんせんたまご	温泉卵	おんやっこ	温奴	なす	しょうがいた	茄子の生姜炒め
	青梗菜の炒め煮	なす	しょうがいた	なす	しょうがいた	なす	しょうがいた	なす	しょうがいた	なす	しょうがいた	なす	しょうがいた	なす	しょうがいた
		味のり	味のり	味のり	味のり	味のり	味のり	味のり	味のり	味のり	味のり	味のり	味のり	味のり	味のり
	520 kcal	605 kcal	605 kcal	524 kcal	524 kcal	579 kcal	579 kcal	620 kcal	620 kcal	544 kcal	544 kcal	517 kcal	517 kcal		
昼食	ごはん	ごはん	豚肉の旨煮丼	ごはん	ごはん	五目チャーハン	ごはん	ごはん	タンメン	ごはん	タンメン	ごはん	ごはん		
	八宝菜	かいそう	海藻サラダ	とりにく	鶏肉のピザソース焼き	さつま芋	ごま	さつま芋の胡麻サラダ	ぶたにく	からいた	豚肉のピリ辛炒め	ぎょうざ	餃子		
	ジャガイモの金平	おうとうかん	黄桃缶	ほうれん草	だいこん	ほうれん草と大根のナムル	バナナ	バナナ	かぼちゃ	南瓜のサラダ	ヨーグルト	和え	ヨーグルト和え		
	オレンジ	ぎゅうにゅう	牛乳	オレンジ	オレンジ	オレンジ	ぎゅうにゅう	牛乳	はくとうかん	白桃缶			オレンジ		
	牛乳			ぎゅうにゅう	牛乳	ぎゅうにゅう	牛乳		ぎゅうにゅう	牛乳			ぎゅうにゅう	牛乳	
	768 kcal	712 kcal	712 kcal	744 kcal	744 kcal	814 kcal	814 kcal	918 kcal	918 kcal	645 kcal	645 kcal	777 kcal	777 kcal		
夕食	ナポリタン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	炊き込みごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
	ポタージュ	みそ汁	味噌汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁	すまし汁		
	イタリアンサラダ	さば	あつあ	みそに	さば	あつあ	みそに	さば	あつあ	みそに	さば	あつあ	みそに		
	フルーツポンチ	きりぼしだいこん	ごます	あ	きりぼしだいこん	ごます	あ	きりぼしだいこん	ごます	あ	きりぼしだいこん	ごます	あ		
		あんにと豆腐	杏仁豆腐	パイ	パイ	パイ	パイ	パイ	パイ	パイ	パイ	パイ	パイ		
	630 kcal	733 kcal	733 kcal	633 kcal	633 kcal	669 kcal	669 kcal	535 kcal	535 kcal	713 kcal	713 kcal	862 kcal	862 kcal		
1日の栄養量	エネルギー	1918kcal	エネルギー	2050kcal	エネルギー	1901kcal	エネルギー	2062kcal	エネルギー	2073kcal	エネルギー	1902kcal	エネルギー	2156kcal	
	たんぱく質	75g	たんぱく質	78g	たんぱく質	76g	たんぱく質	78g	たんぱく質	84g	たんぱく質	72g	たんぱく質	83g	
	脂質	50g	脂質	64g	脂質	50g	脂質	57g	脂質	52g	脂質	46g	脂質	62g	
	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	7.9g	食塩相当量	7g	食塩相当量	7.8g	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	7.7g	食塩相当量	8.1g	

いよいよゴールデンウィークが始まりますね。4月29日は「昭和の日」、5月3日は「憲法記念日」、5月4日は「みどりの日」、5月5日は「こどもの日」で連休となっています。みなさん、「昭和」を知っていますか？今、みなさんが過ごしているこの時代は「令和」といいますが、令和の前は「平成」という名前、平成の前が「昭和」という名前、昭和の前が「戦前」という名前、戦前の時代でした。昭和の時代は戦争があり、戦争が終わった後はみんなが幸せに生活できるように色々なものが発明されたり、作られました。テレビ、冷蔵庫、車など、今、私たちが便利で平和な生活が出来るのは、昭和の時代の人たちが頑張ったおかげでもあります。昭和の日は、昭和という時代を忘れず、これからの日本の未来を考えてほしいという願いが込められています。

こどもの日は、「こどもの人権を尊重し、健やかな成長と幸せを願い、母に感謝する日」といわれています。こいのぼりやかぶとを飾り、食べ物では、ちまきや柏餅を食べる風習があります。鯉はとても強い生命力(生きる力)を持っており、大空に泳ぐこいのぼりのように、強く大きく成長してほしいという願いが込められています。こどもの日の夕食は「こどもの日お子様ランチ」です。お楽しみに♪