

2020年05月

## 献立表

愛和学園(モグモグ期(中期))

※都合により献立を変更することがあります。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
01 金	五分粥 鶏肉とたまねぎの煮物 じゃがいもと人参のペースト しろ菜のスープ	じゃがいも、米	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、しろな	鰹昆布出汁、しょうゆ		エネルギー 101 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 4.0 g カルシウム 27 mg
07 木	五分粥 豆腐の味噌汁 カレイのだし煮 ほうれん草と白菜のペースト かぼちゃのペースト	米、片栗粉	カレイ、豆腐、みそ	はくさい、かぼちゃ、ほうれん草、ねぎ、にんじん	鰹昆布出汁、しょうゆ		エネルギー 86 kcal たんぱく質 8.1 g 脂 質 1.0 g カルシウム 42 mg
08 金	五分粥 白菜のスープ 豆腐と野菜の煮物 さつまいものマッシュ ミニトマトのペースト	さつまいも、米	豆腐	たまねぎ、ミニトマト、はくさい、にんじん	鰹昆布出汁、しょうゆ		エネルギー 70 kcal たんぱく質 2.0 g 脂 質 0.6 g カルシウム 28 mg
11 月	五分粥 鮭とほうれん草のだし煮 大根と人参のペースト おいもと玉ねぎの味噌汁	さつまいも、米、片栗粉	鮭、みそ	たまねぎ、大根、にんじん、ほうれん草、ねぎ	鰹昆布出汁、しょうゆ		エネルギー 88 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 1.2 g カルシウム 24 mg
12 火	ささ身と野菜のあんかけ丼 白菜のペースト バナナ	じゃがいも、米、片栗粉	ささ身	はくさい、にんじん、バナナ、たまねぎ	昆布出汁、しょうゆ		エネルギー 70 kcal たんぱく質 4.4 g 脂 質 0.3 g カルシウム 16 mg
13 水	五分粥 豆腐と野菜の煮物 さつまいものペースト チンゲン菜の味噌汁	さつまいも、米、片栗粉	豆腐、みそ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜	鰹昆布出汁、しょうゆ		エネルギー 73 kcal たんぱく質 2.5 g 脂 質 0.8 g カルシウム 32 mg
14 木	五分粥 野菜の味噌汁 カレイのだし煮 白菜のペースト マッシュポテト	じゃがいも、米、片栗粉	カレイ、みそ	はくさい、たまねぎ、大根、にんじん、ねぎ	鰹昆布出汁、しょうゆ		エネルギー 87 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 0.7 g カルシウム 29 mg
15 金	五分粥 さつま芋の味噌汁 タラとブロッコリーの煮物 野菜のペースト りんごのくず煮	さつまいも、米、片栗粉	たら、みそ	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、大根	鰹昆布出汁、しょうゆ		エネルギー 90 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 0.5 g カルシウム 19 mg
18 月	五分粥 豆腐のスープ タラの味噌煮 小松菜と人参のペースト さつま芋のペースト	さつまいも、米、片栗粉	たら、豆腐、みそ	にんじん、小松菜、ねぎ	鰹昆布出汁		エネルギー 82 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 0.7 g カルシウム 29 mg
19 火	鶏のあんかけ丼 キャベツと人参のペースト 大根の味噌汁 りんごのくず煮	米、片栗粉	鶏もも肉、みそ	りんご、キャベツ、大根、白ねぎ、にんじん、ねぎ	鰹昆布出汁、しょうゆ		エネルギー 106 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 4.1 g カルシウム 20 mg
20 水	五分粥 じゃがいものスープ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツのペースト ミニトマトのペースト	じゃがいも、米	豆腐	キャベツ、ミニトマト、たまねぎ、にんじん	鰹昆布出汁、しょうゆ		エネルギー 59 kcal たんぱく質 2.3 g 脂 質 0.7 g カルシウム 26 mg
21 木	五分粥 たまねぎの味噌汁 鮭のだし煮 かぼちゃのペースト ほうれん草と白菜のペースト	米、片栗粉	鮭、みそ	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、ほうれん草、ねぎ	鰹昆布出汁		エネルギー 100 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 1.7 g カルシウム 22 mg
22 金	鶏じゃが丼 大根ときゅうりのペースト オレンジのペースト	じゃがいも、米、片栗粉	鶏肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、大根、きゅうり	鰹昆布出汁、しょうゆ		エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 1.1 g カルシウム 17 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
25 月	五分粥 里芋と人参のスープ カレイのみそ煮 白菜のペースト かぼちゃのペースト	さといも、米	カレイ、みそ	はくさい、かぼ ちや、にんじん、ね ぎ	鰹昆布出汁		エネルギー 80 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 0.6 g カルシウム 29 mg
26 火	五分粥 野菜の味噌汁 鶏と野菜のあんかけ マッシュポテト ミニトマトのペースト	じゃがいも、米、片 栗粉	鶏もも肉、みそ	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ミニ マト、ブロッコリー	鰹昆布出汁、しよ うゆ		エネルギー 147 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 7.1 g カルシウム 17 mg
27 水	五分粥 タラと野菜の煮物 豆乳のくず煮 お芋の味噌汁	米、さつまいも、片 栗粉	たら、豆乳、きな 粉、みそ	はくさい、たまね ぎ、にんじん、ねぎ	鰹昆布出汁、しよ うゆ		エネルギー 148 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 2.4 g カルシウム 37 mg
28 木	五分粥 豆腐とほうれん草の味噌汁 カレイのだし煮 大根と人参のペースト かぼちゃのペースト	米、片栗粉	カレイ、豆腐、みそ	かぼちゃ、大根、に んじん、ほうれん草	鰹昆布出汁、しよ うゆ		エネルギー 84 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 1.0 g カルシウム 34 mg
29 金	野菜雑炊 豆腐のだし煮 バナナ たまねぎの味噌汁	米	豆腐、みそ	バナナ、たまねぎ、 ほうれん草、にんじ ん、ねぎ	鰹昆布出汁、しよ うゆ		エネルギー 62 kcal たんぱく質 2.2 g 脂 質 0.8 g カルシウム 25 mg



## 5月5日は端午の節句



5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、“かしわもち”にはカシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにと、いった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。