

2023年 5月 第1週

献立表

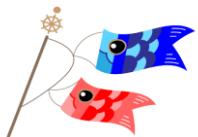
ぴあはーと市が尾

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|----|--|---|--|---|--|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 朝食 | 和食 | 落とし玉子の野菜あん 蓮根のソテー なめ茸おろし 牛乳 ごはん 味噌汁 | ウィンナーとパプリカ炒め カリフラワーの辛子和え のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁 | オムレツ和風あんかけ キャベツコーンサラダ ごま高菜 牛乳 ごはん 味噌汁 | はんぺんの青のり焼き じゃが芋甘辛煮 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 | ツナと野菜の炒め物 きのこの和風マリネ きやら蕎 牛乳 ごはん 味噌汁 | さつま揚げの煮物 小松菜の和え物 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁 |
| | 洋食 | 落とし玉子のミネストローネ 蓮根のソテー 牛乳 パン ポタージュスープ | ウィンナーとパプリカ炒め カリフラワーの辛子和え 牛乳 パン 野菜スープ | オムレツ キャベツコーンサラダ 牛乳 パン コンソメスープ | はんぺんチーズ焼き じゃが芋甘辛煮 牛乳 パン パンプキンポタージュ | ツナと野菜の炒め物 きのこのマリネ 牛乳 食パン コンソメスープ | 肉団子のポトフ 小松菜の和え物 牛乳 パン ポタージュスープ |
| 昼食 | 和食 | ソースカツ丼 かぶのあんかけ 和風コールスローサラダ けんちん汁 | クリームシチュー ベーコンのソテー フルーツカクテル ライス | ヒラスのムニエル ブロッコリー炒め 野菜のマリネ ライス トマトスープ | トリチリ 豆腐しゅうまい ナムル ごはん 冬瓜とニラのスープ | 【こどもの日ランチ】 エビフライ 野菜のグラタン プリン・チキンライス コーンスープ | 鶏の七味焼き 冬瓜水晶煮 もやしの胡麻だれ和え ごはん 春雨スープ |
| | 洋食 | おから抹茶ケーキ | エクレア | マンゴープリン | キャラメルどらやき | ロールケーキ | ぶどうゼリー |
| 夕食 | 和食 | 鶏の水炊き 粉ふき芋 人参の胡麻和え ごはん 味噌汁 | 鱈の煮おろし かぼちゃの塩炒め 三つ葉とささみの柚子胡椒和え ごはん 味噌汁 | 豚肉の和風香味ソース 魚河岸揚げ煮 モロヘイヤのおかか和え ごはん 味噌汁 | 鱈の菜種焼き 炊き合わせ 白菜のお浸し ごはん 味噌汁 | 豚と野菜の酒蒸し 里芋の煮物 ゆず大根 ごはん 味噌汁 | 鮭のバジルパン粉焼き ラタトゥイユ グリーンサラダ ライス オニオンスープ |
| | 洋食 | おから抹茶ケーキ | エクレア | マンゴープリン | キャラメルどらやき | ロールケーキ | ぶどうゼリー |
| エネルギー(Kcal) | | 1671/1744kcal | 1674/1738kcal | 1461/1483kcal | 1672/1713kcal | 1531/1562kcal | 1362/1445kcal |

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 端午の節句の由来 ★

古代中国では、月と日に同じ奇数が重なる日を忌み嫌い、邪気を払う様々な行事がありました。「端午」とは「はじめの午の日」を意味し、午の日の「午（うま）」という文字は「ご」とも読むため、その影響を受けた日本でも五月五日に端午の節句として厄除けの儀式を行うようになり、1948年にはこの日を国民の祝日「こどもの日」として改めて制定されました。



2023年 5月 第2週

献立表

ぴあはーと市が尾

| | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|--|---|--|--|---|--|--|
| | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 朝食 | 和食 | 和風スクランブルエッグ カリフラワーソテー ふりかけ 牛乳 ごはん 味噌汁 | 厚揚げしょうが炒め 青菜トレッシング和え 山海漬け 牛乳 ごはん 味噌汁 | 玉子焼き ベーコンのクリーム煮 鯛みそ 牛乳 ごはん 味噌汁 | ウィンナー和風煮込み マカロニサラダ わさびのり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁 | 鱈の塩焼き ピーマンのピーナッツ和え 山形だし 牛乳 ごはん 味噌汁 | 目玉焼き ブロッコリーの生姜和え おかか 牛乳 ごはん 味噌汁 | 和風巢ごもり卵 胡瓜ツナの Mayo 和え 昆布佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁 |
| | 洋食 | スクランブルエッグ カリフラワーソテー 牛乳 パン コーンスープ | 厚揚げのトマトソース 青菜トレッシング和え 牛乳 パン 野菜スープ | スペイン風オムレツ ベーコンのクリーム煮 牛乳 パン コンソメスープ | ウィンナーポトフ マカロニサラダ 牛乳 パン ポタージュスープ | サンドイッチ ピーマンのピーナッツ和え フルーツ 牛乳 野菜スープ | 目玉焼き ブロッコリートレッシング和え 牛乳 食パン トマトスープ | 巢ごもり卵 胡瓜ツナの Mayo 和え 牛乳 パン ポタージュスープ |
| 昼食 | 豚しゃぶ 揚げ出し豆腐 浅漬け グリーンピースごはん 味噌汁 | 鱈の粕漬焼き 肉じゃが(小鉢) ブロッコリー土佐和え ごはん 味噌汁 | 豚肉の葱味噌焼き 竹輪の高菜炒め いんげんの和え物 ごはん すまし汁 | 担々麺 春巻き 搾菜の和え物 マンゴープリン | 牛肉の黒胡椒炒め 切り昆布炒め煮 わけぎの和え物 ごはん 味噌汁 | 鯖の生姜煮 さつま芋と豚肉の炒め 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁 | 白身魚のあけぼの焼き かぼちゃの煮物 きのこの柚子浸し ごはん 味噌汁 | |
| 間食 | ココアムース | さつま芋饅頭 | カステラ | フルーツポンチ | クリームコンフェ | 焼チョコドーナツ | ワッフル | |
| 夕食 | めばるの煮つけ 大根の田楽 白菜のレモン和え ごはん すまし汁 | 鶏肉と車麩の煮物 和風焼きビーフン わかめ生姜和え ごはん 味噌汁 | 白身魚の塩にんにく炒め 焼き茄子 和風サラダ ごはん 味噌汁 | 鶏の香味焼き 人参の白だし炒め 里芋のとも和え ごはん 味噌汁 | ポークチャップ 彩野菜のチーズ焼き きのこのマリネ ライス 玉子スープ | 鶏の照り焼き 焼き厚揚げ ねばねば和え ごはん 味噌汁 | 鮭の野菜あんかけ ごぼうと蒟蒻の甘辛煮 切干大根の酢の物 ごはん 味噌汁 | |
| エネルギー(kcal) | 1497/1546kcal | 1543/1544kcal | 1474/1481kcal | 1901/1956kcal | 1518/1545kcal | 1571/1635kcal | 1527/1563kcal | |

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用するお米は国産コシヒカリです

★ 健康応援コラム「脳の健康に脳活食材のご紹介」 ★



- 青魚 … 青魚に含まれるDHAやEPAは、脳細胞の構築に使われるので学習力や記憶力の維持に必要な栄養素です。
- 茄子 … 茄子の色素アントシアニンには抗酸化作用があり、脳に直接働き疲労感を軽減。集中力や判断力を上げます。
- ナッツ… 抗酸化作用のビタミンEが脳の老化防止や働きを維持します。ピーナッツにも、脳細胞を活性化させる働きがあります。

2023年 5月 第3週

献立表

ぴあはーと市が尾

| | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------------|--|--|--|--|--|--|---|
| | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 朝食 | 和食 | 和風豆腐ハンバーグ 蓮根の炒め きやら蒨 牛乳 ごはん 味噌汁 | オムレツ和風あんかけ 大根マリネ 漬け物 牛乳 ごはん 味噌汁 | エビ団子と野菜煮 人参シリシリ なめ茸おろし 牛乳 ごはん 味噌汁 | 和風ポーチドエッグ スパゲティサラダ のり佃煮 牛乳 ごはん 味噌汁 | ウィンナー野菜炒め カリフラワーマスタート [®] 和え 納豆 牛乳 ごはん 味噌汁 | 千草焼き 豆の和風マリネ 梅びしお 牛乳 ごはん 味噌汁 | 肉団子甘辛煮 パプリカのチーズソテー ごま高菜 牛乳 ごはん 味噌汁 |
| | 洋食 | 洋風豆腐ハンバーグ 蓮根の炒め 牛乳 パン コンソメスープ | オムレツ 大根マリネ 牛乳 パン ポタージュスープ | エビ団子と野菜のポトフ 人参シリシリ 牛乳 パン トマトスープ | ポーチドエッグ スパゲティサラダ 牛乳 パン 野菜スープ | ウィンナー野菜炒め カリフラワーマスタート [®] 和え 牛乳 パン ポタージュスープ | スクランブルエッグ 豆のマリネ 牛乳 食パン コンソメスープ | 肉団子トマト煮 パプリカのチーズソテー 牛乳 パン パンプキンポタージュ |
| 昼食 | 和食 | 焼きチーズカレー 彩り野菜のソテー 和風コールスローサラダ きのこスープ | 鶏の治部煮 白滝の五目炒め 胡瓜と竹輪の和え物 ごはん 味噌汁 | 煮込みハンバーグ 野菜のパン粉焼き グリーンサラダ ライス 豆乳スープ | 【御誕生日御膳】  | 肉うどん 煮奴 白菜ごま和え 煮豆 | とんかつ 大根旨煮 千切り野菜サラダ ごはん 味噌汁 | めばるの香味醤油焼き じゃがいもの塩麴炒め 浅漬け ごはん 味噌汁 |
| | 間食 | 桃ゼリー | 吹雪饅頭 | ドームケーキ | お誕生日ケーキ | ムースシュー | 水ようかん | クレープ |
| 夕食 | 和食 | 豚ニラもやし炒め 海老シュウマイ 中華サラダ ごはん 中華スープ | 鯡の利久焼き ひじき煮 ピーマン土佐和え ごはん 味噌汁 | 白身魚の幽庵焼き がんもの煮物 揚げ茄子の和風マリネ ごはん 味噌汁 | 蒸し鶏の梅ダレかけ ほうれん草の炒め 春菊のお浸し ごはん 味噌汁 | 鯖の味噌煮 金平ごぼう もずく三杯酢 ごはん すまし汁 | 赤魚のちり蒸し かぶの白だし炒め ブロッコリーの明太マヨ和え ごはん 赤だし | 鶏肉の柚子胡椒焼き さつま揚げの煮物 青梗菜海苔和え ごはん 味噌汁 |
| | エネルギー(Kcal) | 1661/1685kcal | 1441/1524kcal | 1557/1548kcal | | 1606/1617kcal | 1587/1532kcal | 1420/1458kcal |

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 走り梅雨 ★

「走り」というのは「先駆け」という意味があり、5月中旬から下旬にかけて、沖縄や奄美地方が梅雨入りすると本州の南岸にも前線が停滞することがあり、まるで梅雨を思わせるようなぐずついた天気となることがあります。これを走り梅雨（はしりつゆ）と言い、同じことを意味する言葉で「卵の花のくたし」とも言うそうです。



2023年 5月 第4週

献立表

ぴあはーと市が尾

| | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 朝食 | 和食 | 車麩卵とじ | 信田巻の煮物 | ウインナーと玉子炒め | 白身魚の塩焼き | はんぺんと野菜煮物 | 和風スクランブルエッグ | えび団子煮 |
| | | ピクルス | ハムの和え物 | 白菜のお浸し | ブロッコリーコンソメ煮 | ひじきサラダ | キャベツのツナマヨ和え | カリフラワーの胡麻和え |
| | 山海漬け | ふりかけ | わさびのり佃煮 | 昆布佃煮 | おかか | 鯛みそ | 梅干し | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | |
| 洋食 | 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 | |
| 洋食 | 洋風卵とじ | ロールキャベツ | ウインナーと玉子炒め | 白身魚のソテー | サンドイッチ | スクランブルエッグ | えび団子ポトフ | |
| | ピクルス | ハムの和え物 | 白菜トレッツァ和え | ブロッコリーコンソメ煮 | ひじきサラダ | キャベツのツナマヨ和え | カリフラワーの胡麻和え | |
| 洋食 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | フルーツ | 牛乳 | 牛乳 | |
| | パン | パン | パン | パン | 牛乳 | 食パン | パン | |
| 洋食 | トマトスープ | ポタージュスープ | コンソメスープ | コーンスープ | 野菜スープ | コンソメスープ | ポタージュスープ | |
| | 昼食 | 鮭のてりマヨ焼き | グリルチキン赤ワインソース | 三色丼 | 豚キムチ炒め | 鱈の竜田揚げ | バターチキンカレー | きつねそば |
| いんげんの煮びたし | | 花野菜のソテー | 揚げ茄子 | チョレギサラダ | 切干大根の煮物 | 空豆のソテー | 里芋そぼろ煮 | |
| もやしと水菜のポン酢和え | | ミモザサラダ | 三つ葉のゆかり和え | みかんゼリー | 小松菜とささ身の和え物 | タラモサラダ | かくや和え | |
| ごはん | | ライス | 味噌汁 | ごはん | ごはん | ピーンズスープ | フルーツあんみつ | |
| 味噌汁 | | ジュリエヌヌスープ | | わかめスープ | 味噌汁 | | | |
| 間食 | もみじまんじゅう | 杏仁豆腐 | フルーチェ | 抹茶パバロア | 黒糖まんじゅう | 焼きプリンタルト | ロールケーキ | |
| 夕食 | 豚肉とピーマンの炒め | 銀ヒラスの煮つけ | 豚肉の葱塩だれ | 鶏肉の塩麩焼き | 豚の味噌煮 | 赤魚のみりん醤油焼き | 豚のハニーマスタードソース | |
| | うの花 | 蓮根のピリ辛炒め | きのこの煮物 | 白滝の炒め物 | かぼちゃの甘辛炒め | ピーマンの煮浸し | ラタトゥイユ | |
| | 大根の塩昆布漬け | 小松菜と油揚げの酢の物 | かぶの柚子浸し | じゃこサラダ | 浅漬け | 春雨の和え物 | セロリマリネ | |
| | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ライス | |
| | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | すまし汁 | 味噌汁 | オニオンスープ | |
| エネルギー(Kcal) | 1437/1420kcal | 1451/1519kcal | 1623/1651kcal | 1527/1587kcal | 1588/1634kcal | 1461/1518kcal | 1598/1664kcal | |

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです

★ 旬の野菜「かぶ」 ★

春の七草としてよく知られているかぶですが、かぶの旬は春と秋にあります。

「春もの」と呼ばれるかぶの旬は3月から5月で、肉質がやわらかいのが特徴です。

「秋もの」と呼ばれるかぶの旬は10月から12月で甘みのある味わいを楽しむことができます。



2023年 5月 第5週

献立表

ぴあはーと市が尾

| | | 日 | 月 | 火 | 水 | | | |
|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---|--|--|--|
| | | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 朝食 | 和食 | オムレツ和風あんかけ | 目玉焼き | 肉団子の煮物 | 玉子焼き |  | | |
| | | 小松菜のお浸し | 蓮根金平 | キャベツコンソラダ | ブロッコリーピーナッツ和え | | | |
| | 漬物 | なめ茸おろし | 山形だし | 梅びしお | | | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 洋食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | | | | |
| | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | | | |
| 洋食 | スペイン風オムレツ | 目玉焼き | 肉団子のクリーム煮 | スクランブルエッグ | | | | |
| | 小松菜のお浸し | 蓮根のソテー | キャベツコンソラダ | ブロッコリーピーナッツ和え | | | | |
| 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | パン | パン | パン | パン | | | | |
| | パンブキンポタージュ | コンソメスープ | トマトスープ | ポタージュスープ | | | | |
| | 鶏と木耳の炒め | 白身魚のバジルソース | 鶏の唐揚げ | スパゲティーナポリタン | | | | |
| | 水餃子 | かぼちゃのパン粉焼き | 白菜の炒め物 | きのこソテー | | | | |
| | 豆苗と搾菜和え | サラダ | 冬瓜の冷やし鉢 | ほうれん草のツナ和え | | | | |
| ごはん | バターライス | ごはん | コンソメスープ | | | | | |
| 中華スープ | 豆乳スープ | 味噌汁 | | | | | | |
| 間食 | 米粉のガトーショコラ | カエデの実 | 葛饅頭 | おから抹茶ケーキ | | | | |
| 夕食 | 鮭のバター醤油焼き | 豚肉の旨煮 | 鱈の柚庵焼き | 豚肉とニラの甘辛炒め | | | | |
| | さつまいものそばろ煮 | 厚揚げのしょうが焼き | 炊き合わせ | 蒟蒻の炒め煮 | | | | |
| | わかめの和え物 | 水菜のポン酢和え | じゃがいもの明太和え | 和風サラダ | | | | |
| | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | | | | |
| 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | | | | |
| エネルギー(Kcal) | 1433/1569kcal | 1641/1640kcal | 1563/1614kcal | 1621/1681kcal |  | | | |

※ 食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
使用のお米は国産コシヒカリです