

令和7年度5月献立予定表(アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品	日にち	献立名	アレルギー食品
月				5日	こどもの日	
火				6日	振り替え休日	
水				7日	たけのこごはん	大豆
					鯖のサラサ焼き	小麦・大豆
					小松菜のおかか和え	大豆
					豚肉の旨煮	豚肉・大豆
					味噌汁	大豆
					牛乳	乳
木	1日	太巻き寿司	卵・大豆・ごま	8日	ごはん	
		ししゃも天ぷら	小麦		魚の揚げ煮	大豆
		菜の花の辛子和え	大豆・ごま		大豆の磯煮	大豆
		すまし汁	鶏肉・卵・大豆		味噌汁	大豆
		牛乳	乳		牛乳	乳
金	2日	コッペパン	小麦・乳	9日	カレーうどん	小麦・鶏肉・大豆・豚肉
		おからハンバーグ	大豆・豚肉		焼売	小麦・豚肉・鶏肉
		マッシュポテト	乳		小松菜の和え物	大豆・ごま
		アセロラゼリー	りんご		牛乳	乳
		牛乳	乳			

令和7年度5月献立予定表(アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品	日にち	献立名	アレルギー食品
月	12日	ごはん		19日	ごはん	
		麻婆春雨	豚肉・小麦・大豆・ごま・鶏肉		鶏肉とさつまいもの甘辛煮	鶏肉・大豆・ごま
		厚揚げのエスニックサラダ	大豆・ごま		ごま味噌和え	大豆・ごま
		ごま味噌スープ	大豆・ごま・小麦		味噌汁	大豆
		牛乳	乳		牛乳	乳
火	13日	三色丼	鶏肉・卵・大豆	20日	ごはん	
		豆腐の野菜あんかけ	大豆・豚肉		青梗菜のオイスター炒め	豚肉・大豆
		味噌汁	大豆・豚肉		中華サラダ	いか・豚肉・大豆
		牛乳	乳		ニラ玉汁	大豆・卵
					牛乳	乳
水	14日	ひじきとあさりのペペロンチーノ	小麦	21日	塩焼きそば	小麦・豚肉・大豆・鶏肉
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉・大豆		レバーのかりんとう揚げ	豚肉・乳・大豆・小麦
		オレンジ	オレンジ		キウイフルーツ	キウイフルーツ
		牛乳	乳		牛乳	乳
木	15日	ごはん		22日	ごはん	
		凍み豆腐の肉詰め煮	大豆・豚肉		おでん	卵・大豆
		シルバーサラダ	豚肉・卵		金平ごぼう	大豆・ごま
		けんちん汁	大豆・ごま		味噌汁	大豆
		牛乳	乳		牛乳	乳
金	16日	鉄分たっぷりキーマカレー	豚肉・大豆	23日	コッペパン	小麦・乳
		カントリーサラダ			ブルーベリージャム	
		ミルクゼリー	乳・ゼラチン		シチュー	鶏肉・乳・豚肉
		牛乳	乳		ひじき入りエスニックサラダ	大豆・ごま
					牛乳	乳

令和7年度5月献立予定表(アレルギー食品表示)

曜日	日にち	献立名	アレルギー食品
月	26日	ごはん	
		揚げじゃが芋のそぼろ煮	豚肉・大豆
		もやしの辛子和え	大豆・ごま
		もずくの酸辣湯	大豆・ごま・豚肉・鶏肉
		牛乳	乳
火	27日	ごはん	
		鶏肉のみぞれ煮	鶏肉・大豆
		卵の花しっとり煮	大豆・豚肉
		味噌汁	大豆
		牛乳	乳
水	28日	味噌ラーメン	小麦・豚肉・ごま
		野菜のふくら寄せ	大豆
		オレンジゼリー	オレンジ・ゼラチン
		牛乳	乳
木	29日	ごはん	
		アジフライ	小麦・大豆
		青梗菜のマスタード和え	大豆
		味噌汁	大豆
		牛乳	乳
金	30日	カレーピラフ	豚肉・乳
		豆腐と小松菜のナムル	大豆・ごま
		ミルクわらび餅	乳
		牛乳	乳

1日の生活リズムを作る朝ご飯

みなさんの生活は「食べる」ことをきっかけに動き出していきます。生活の「リズム」や「サイクル」ということです。思い浮かべて下さい。朝起きたら、トイレに行くと思います。そして顔を洗って、着替えて朝ご飯。

朝ご飯はおもに午前中の活動のためのエネルギーをチャージするための食事です。さらに朝ご飯は体内でエネルギーがきちんと使われるように働くビタミン、そして成長期のみなさんの体をつくるタンパク質やミネラルも補給します。

朝ご飯は1日を健康的な生活リズムで過ごすための、大事なスタート地点です。