

令和3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  | 3日  | 憲法記念日         |         | 10日 | 三色丼            | 鶏肉・大豆・卵       |
|    |     |               |         |     | 菜の花の辛子和え       | 大豆・ごま         |
|    |     |               |         |     | 春雨スープ          | 大豆・ごま         |
|    |     |               |         |     | 牛乳             | 乳             |
|    |     |               |         |     |                |               |
| 火  | 4日  | みどりの日         |         | 11日 | ご飯             |               |
|    |     |               |         |     | 揚げじゃが芋のそぼろ煮    | 豚肉・大豆         |
|    |     |               |         |     | ごま和え           | ごま・大豆         |
|    |     |               |         |     | 味噌汁            | 大豆            |
|    |     |               |         |     | 牛乳             | 乳             |
| 水  | 5日  | こどもの日         |         | 12日 | クリームスパゲティ      | 小麦・乳・鶏肉       |
|    |     |               |         |     | ひじきとカニカマの和風サラダ | かに・ごま・大豆・小麦・卵 |
|    |     |               |         |     | グレープフルーツ       |               |
|    |     |               |         |     | 牛乳             | 乳             |
|    |     |               |         |     |                |               |
| 木  | 6日  | 竹の子ご飯         | 大豆      | 13日 | ご飯             |               |
|    |     | 焼き魚           | 鮭       |     | 鯖の味噌煮          | 鯖・大豆          |
|    |     | 南瓜のサラダ        | 豚肉・卵    |     | 中華サラダ          | 豚肉・いか卵・大豆     |
|    |     | 豆腐のスープ        | 大豆      |     | 味噌汁            | 大豆            |
|    |     | 牛乳            | 乳       |     | 牛乳             | 乳             |
|    |     | 柏餅            |         |     |                |               |
| 金  | 7日  | 食パン           | 小麦・乳    | 14日 | コッペパン          | 小麦・乳          |
|    |     | ブルーベリージャム     |         |     | 鶏肉の照り焼き        | 鶏肉・大豆・ごま      |
|    |     | ポトフ           | 鶏肉・大豆   |     | ポテトサラダ         | 豚肉・りんご・卵      |
|    |     | 切り干し大根の梅風味サラダ | ごま      |     | 中華スープ          | 大豆            |
|    |     | 牛乳            | 乳       |     | 牛乳             | 乳             |
|    |     |               |         |     |                |               |

令和3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  | 17日 | ご飯         |           | 24日 | ご飯           |            |
|    |     | 豚肉の生姜炒め    | 豚肉・大豆・小麦  |     | 麻婆豆腐         | 大豆・豚肉      |
|    |     | いかの酢味噌和え   | いか大豆      |     | きのこのおろし和え    |            |
|    |     | 味噌汁        | 大豆        |     | 味噌汁          | 大豆         |
|    |     | 牛乳         | 乳         |     | 牛乳           | 乳          |
|    |     |            |           |     |              |            |
| 火  | 18日 | ドライカレー     | 豚肉・バター    | 25日 | ご飯           |            |
|    |     | カントリーサラダ   |           |     | 高野豆腐の肉詰め煮    | 大豆・鶏肉      |
|    |     | わかめスープ     | 大豆        |     | ごま味噌和え       | ごま・大豆      |
|    |     | バナナ        | バナナ       |     | 味噌汁          | 大豆・鶏肉      |
|    |     | 牛乳         | 乳         |     | 牛乳           | 乳          |
|    |     |            |           |     |              |            |
| 水  | 19日 | 山菜うどん      | 小麦・鶏肉・大豆  | 26日 | 塩焼きそば        | 小麦・大豆      |
|    |     | 野菜の天ぷら     | 小麦・卵      |     | レバーのかりんとう揚げ  | 豚肉・乳・大豆・小麦 |
|    |     | オレンジゼリー    | オレンジ・ゼラチン |     | ピーマンおなか和え    | 大豆         |
|    |     | 牛乳         | 乳         |     | キウイフルーツ      | キウイフルーツ    |
|    |     |            |           |     | 牛乳           | 乳          |
|    |     |            |           |     |              |            |
| 木  | 20日 | ご飯         |           | 27日 | ご飯           |            |
|    |     | ひじき海苔      | 大豆        |     | あじのカレー南蛮漬け   | 大豆         |
|    |     | おでん        | 大豆・卵      |     | 五目きんぴら       | 大豆・ごま      |
|    |     | なめ茸和え      | 大豆        |     | 味噌汁          | 大豆・ごま      |
|    |     | 味噌汁        | 大豆        |     | 牛乳           | 乳          |
|    |     | 牛乳         | 乳         |     |              |            |
| 金  | 21日 | ピーナツクリームパン | 小麦・乳・落花生  | 28日 | コッペパン        | 小麦・乳       |
|    |     | シチュー       | 鶏肉・乳      |     | マーガリン        | 乳          |
|    |     | かぶサラダ      |           |     | ポテトコロッケ      | 豚肉・小麦・卵    |
|    |     | オレンジ       | オレンジ      |     | 切り干し大根の和風サラダ | かに・小麦・卵    |
|    |     | 牛乳         | 乳         |     | わかめスープ       | 大豆         |
|    |     |            |           |     | 牛乳           | 乳          |

## 令和3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 |
|----------|------------|---------|---------|
| <b>月</b> | <b>31日</b> | ひじきご飯   | 大豆      |
|          |            | 鶏肉のみぞれ煮 | 鶏肉・大豆   |
|          |            | ナムル     | 大豆・ごま   |
|          |            | 味噌汁     | 大豆      |
|          |            | 牛乳      | 乳       |
| <b>火</b> |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
| <b>水</b> |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
| <b>木</b> |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
| <b>金</b> |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |
|          |            |         |         |

### 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。