

### 令和5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  | 1日  | 竹の子ご飯      | 大豆             | 8日  | ご飯           |                      |
|    |     | キビナゴの唐揚げ   |                |     | 麻婆豆腐         | 大豆・豚肉                |
|    |     | 和風ポテトサラダ   | 大豆・ごま・卵        |     | わかめとカニカマの酢の物 | かに                   |
|    |     | 味噌汁        | 大豆             |     | ごま味噌スープ      | ごま・大豆                |
|    |     | 牛乳         | 乳              |     | 牛乳           | 乳                    |
|    |     |            |                |     |              |                      |
| 火  | 2日  | 太巻き寿司      | 大豆・かに・ごま       | 9日  | 三色丼          | 鶏肉・卵・大豆              |
|    |     | チーズコロッケ    | 小麦・大豆・卵・乳・ゼラチン |     | ミニ春巻き        | 小麦・大豆・豚肉             |
|    |     | ピーマンのおかか和え | 大豆             |     | キムチあえ        |                      |
|    |     | すまし汁       | 小麦・大豆          |     | わかめスープ       | 大豆・ごま・ゼラチン・鶏・豚・牛     |
|    |     | 牛乳         | 乳              |     | 牛乳           | 乳                    |
|    |     |            |                |     |              |                      |
| 水  | 3日  | 憲法記念日      |                | 10日 | カレーうどん       | 小麦・大豆・鶏肉             |
|    |     |            |                |     | エビ焼売         | 小麦・エビ・大豆・鶏肉・豚肉       |
|    |     |            |                |     | オレンジ         | オレンジ                 |
|    |     |            |                |     | 牛乳           | 乳                    |
|    |     |            |                |     |              |                      |
|    |     |            |                |     |              |                      |
| 木  | 4日  | みどりの日      |                | 11日 | ご飯           |                      |
|    |     |            |                |     | ポトフ          | 鶏肉・大豆                |
|    |     |            |                |     | 青梗菜のマスタード和え  | 大豆                   |
|    |     |            |                |     | 味噌汁          | 大豆                   |
|    |     |            |                |     | 牛乳           | 乳                    |
|    |     |            |                |     |              |                      |
| 金  | 5日  | こどもの日      |                | 12日 | コッペパン        | 小麦・乳                 |
|    |     |            |                |     | グリエハンバーグ     | 小麦・乳・卵・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン |
|    |     |            |                |     | ごぼうサラダ       | 豚肉・大豆・卵              |
|    |     |            |                |     | 福島ゼリー        | 桃                    |
|    |     |            |                |     | 牛乳           | 乳                    |
|    |     |            |                |     |              |                      |

令和5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  | 15日 | ご飯          |                     | 22日 | 魚の蒲焼き丼        | 小麦・大豆               |
|    |     | 揚げじゃが芋のそぼろ煮 | 豚肉・大豆               |     | ごま和え          | ごま・大豆               |
|    |     | ごま味噌和え      | 大豆・ごま               |     | 味噌汁           | 大豆                  |
|    |     | もずくの酸辣湯     | 大豆・ごま・小麦・ゼラチン・鶏・豚・牛 |     | 牛乳            | 乳                   |
|    |     | 牛乳          | 乳                   |     |               |                     |
|    |     |             |                     |     |               |                     |
| 火  | 16日 | ご飯          |                     | 23日 | ご飯            |                     |
|    |     | 青梗菜のオイスター炒め | 豚肉・大豆               |     | 厚揚げと豚肉の味噌炒め   | 大豆・豚肉               |
|    |     | きのこのおろし和え   |                     |     | もやしの辛子和え      | 大豆・ごま               |
|    |     | ごま味噌スープ     | 大豆・ごま               |     | 春雨スープ         | ごま・大豆・ゼラチン・小麦・鶏・豚・牛 |
|    |     | 牛乳          | 乳                   |     | 牛乳            | 乳                   |
|    |     |             |                     |     |               |                     |
| 水  | 17日 | ご飯          |                     | 24日 | あさりのクリームスパゲティ | 小麦・乳                |
|    |     | 伊達鶏ささみきのソース | 鶏肉・小麦・大豆・りんご・豚肉     |     | カントリーサラダ      |                     |
|    |     | ポテトサラダ      | 卵                   |     | バナナ           | バナナ                 |
|    |     | トマトと卵の中華スープ | 卵・大豆・小麦・ゼラチン・鶏・豚・牛  |     | 牛乳            | 乳                   |
|    |     | 牛乳          | 乳                   |     |               |                     |
|    |     |             |                     |     |               |                     |
| 木  | 18日 | ご飯          |                     | 25日 | ご飯            |                     |
|    |     | 鯖の味噌煮       | 鯖・大豆・小麦             |     | 鶏肉の酢醤油煮       | 鶏肉・卵・大豆             |
|    |     | ひじきの煮物      | 大豆                  |     | 菜の花の辛子マヨネーズ和え | 卵・大豆                |
|    |     | 味噌汁         | 大豆                  |     | けんちん汁         | 大豆・ごま               |
|    |     | 牛乳          | 乳                   |     | 牛乳            | 乳                   |
|    |     |             |                     |     |               |                     |
| 金  | 19日 | ドライカレー      | 豚肉・大豆・乳             | 26日 | チキンライス        | 鶏肉・大豆・乳             |
|    |     | 豆腐のサラダ      | 大豆・ごま               |     | 豆腐の和え物        | 大豆・ごま               |
|    |     | 牛乳          | 乳                   |     | グレープフルーツ      |                     |
|    |     |             |                     |     | 牛乳            | 乳                   |
|    |     |             |                     |     |               |                     |
|    |     |             |                     |     |               |                     |

## 令和5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  | 29日 | ご飯          |                     |
|    |     | 豚バラ大根       | 豚肉・ダイス              |
|    |     | 小松菜の辛子酢味噌和え | 大豆                  |
|    |     | かき玉汁        | 大豆・卵                |
|    |     | 牛乳          | 乳                   |
| 火  | 30日 | ご飯          |                     |
|    |     | あじフライ       | 小麦・大豆               |
|    |     | ごま和え        | ごま・大豆               |
|    |     | トマトスープ      | 豚・卵・大豆・小麦・ゼラチン・鶏・牛  |
|    |     | 牛乳          | 乳                   |
| 水  | 31日 | ソース焼きそば     | 小麦・大豆               |
|    |     | 厚揚げの野菜あんかけ  | 大豆・ごま・豚・鶏・牛・ゼラチン・小麦 |
|    |     | パイナップル      |                     |
|    |     | 牛乳          | 乳                   |
| 木  |     |             |                     |
|    |     |             |                     |
|    |     |             |                     |
|    |     |             |                     |
| 金  |     |             |                     |
|    |     |             |                     |
|    |     |             |                     |
|    |     |             |                     |

### 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。