

| 日  | 曜 | おやつ     | 昼食                                   | 3時                  | 熱になる                    | 血や肉になる                    | 調子を整える                                     | 熱量 (kcal)  | 蛋白質 (g)      | 脂質 (g)       |
|----|---|---------|--------------------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------|--|------------|--------------|--------------|
| 1  | 日 |         |                                      |                     |                         |                           |  |            |              |              |
| 2  | 月 | プチゼリー   | 豚肉といとこの卵とじ たくあん<br>れんこんサラダ 味噌汁       | ラスク<br>ショア          | 油 米 砂糖                  | 豚肉 卵 ハム                   | 人参 長葱 白滝 蓮根<br>胡瓜 わかめ 白菜                   | 508<br>581 | 16.1<br>18.6 | 14.6<br>17.4 |
| 3  | 火 |         | 憲法記念日                                |                     |                         |                           |  |            |              |              |
| 4  | 水 |         | みどりの日                                |                     |                         |                           |  |            |              |              |
| 5  | 木 |         | こどもの日                                |                     |                         |                           |  |            |              |              |
| 6  | 金 | 牛乳      | チキンカレー トマトサラダ<br>福神漬 ゼリー 番茶          | フランクフルト<br>オレンジジュース | 油 米<br>じゃが芋             | 牛乳 鶏肉<br>フランクフルト          | 玉葱 人参 トマト<br>レタス 胡瓜 コーン                    | 537<br>648 | 16.1<br>19.7 | 18.6<br>23.2 |
| 7  | 土 | 乳酸飲料    | チャーハン ワンタンスープ<br>くだもの                |                     | 油 米<br>ワンタン             | 乳酸菌 焼豚 卵<br>ナルト           | 長葱 もやし 人参<br>きくらげ                          | 397<br>472 | 14.0<br>16.4 | 7.2<br>8.8   |
| 8  | 日 |         |                                      |                     |                         |                           |  |            |              |              |
| 9  | 月 | 牛乳      | 豚スタミナ炒め フラワーサラダ<br>白菜のおかか和え 味噌汁      | お好み焼き<br>番茶         | 油 米 砂糖 麩<br>小麦粉 山芋      | 牛乳 豚肉 卵<br>竹輪 桜えび         | 人参 長葱 フロッキー カワナ<br>白菜 しめじ 小松菜 キャベツ         | 422<br>519 | 18.7<br>23.2 | 12.6<br>15.7 |
| 10 | 火 | 牛乳      | 鮭の塩焼き 根菜煮<br>春雨サラダ スープ               | キウイフルーツ<br>ばかうけ     | 油 米 砂糖                  | 牛乳 鮭 ハム                   | 人参 大根 蓮根 蒟蒻春雨<br>胡瓜 もやし きくらげ 水菜            | 414<br>498 | 18.9<br>23.3 | 7.6<br>9.5   |
| 11 | 水 | 乳酸飲料    | 豆腐グラタン Qちゃん漬け<br>ツナとコーンのサラダ 味噌汁      | かっぱえびせん<br>スポーツドリンク | 油 米 砂糖<br>パン粉           | 乳酸菌 豆腐 豚肉<br>チーズ ツナ       | 人参 トマト缶 キャベツ<br>胡瓜 コーン 玉葱 いんげん             | 587<br>709 | 21.0<br>25.2 | 23.7<br>29.4 |
| 12 | 木 | 牛乳      | かやくごはん 鶏の唐揚げ<br>たまごサラダ スープ           | ヨーグルト<br>ブリッツ       | 油 米 砂糖<br>片栗粉           | 牛乳 油揚 鶏肉<br>卵 ヨーグルト       | 人参 ごぼう 干椎茸 白滝<br>胡瓜 レタス えのき チンゲン菜          | 420<br>516 | 19.7<br>24.5 | 10.9<br>13.6 |
| 13 | 金 | ヤクルト    | 青椒肉絲 のり塩ポテト<br>五目ナムル 味噌汁             | ホットビスケット<br>牛乳      | 油 米 砂糖<br>じゃが芋 小麦粉      | 乳酸菌 豚肉<br>ハム 生クリーム 牛乳     | たけのこ ピーマン パプリカ 人参<br>胡瓜 もやし しめじ 大根 舞茸 万能ねぎ | 521<br>632 | 17.9<br>22.0 | 16.5<br>20.6 |
| 14 | 土 | 乳酸飲料    | 味噌ラーメン 焼き餃子<br>くだもの                  |                     | 油 中華麺                   | 乳酸菌 焼豚<br>ナルト             | キャベツ もやし 人参                                | 232<br>274 | 10.6<br>12.3 | 7.3<br>8.9   |
| 15 | 日 |         |                                      |                     |                         |                           |  |            |              |              |
| 16 | 月 | 牛乳      | 中華オムレツ 大根サラダ<br>昆布の佃煮 味噌汁            | きつねうどん              | 油 米 砂糖<br>うどん           | 牛乳 卵 豚肉<br>カニカマ 油揚        | 玉葱 人参 きくらげ 大根<br>胡瓜 昆布 白菜 たら               | 417<br>513 | 15.2<br>18.9 | 8.4<br>10.4  |
| 17 | 火 | 乳酸飲料    | カレーの唐揚げ きんぴらごぼう<br>イタリアンサラダ スープ      | 杏仁豆腐                | 油 米 砂糖<br>片栗粉           | 乳酸菌 カレイ サラミ<br>チーズ 牛乳     | ごぼう 人参 いんげん レタス<br>胡瓜 しめじ もやし              | 393<br>467 | 16.4<br>19.4 | 6.5<br>8.0   |
| 18 | 水 | 牛乳      | 豚肉の生姜焼き がんも煮<br>かぼちゃサラダ 味噌汁          | まがりせんべい<br>野菜ジュース   | 油 米 砂糖                  | 牛乳 豚肉 がんも<br>魚肉ソーセージ      | 南瓜 胡瓜 万能ねぎ<br>人参 なす                        | 544<br>640 | 20.8<br>25.5 | 20.4<br>24.4 |
| 19 | 木 | ヤクルト    | 鶏五目煮 ソースポテト<br>キャベツサラダ スープ           | メロンパン<br>番茶         | 油 米 砂糖<br>じゃが芋          | 乳酸菌 鶏肉<br>さつま揚げ ハム        | 人参 大根 蒟蒻 胡瓜<br>キャベツ えのき チンゲン菜              | 466<br>563 | 12.9<br>15.7 | 10.4<br>12.9 |
| 20 | 金 | りんごジュース | 三色ごはん 鯉のぼりハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ スイカ 味噌汁 | 兜パイ<br>牛乳           | 油 米 砂糖パン粉<br>マカロニ 春巻きの皮 | 乳酸菌 卵 豚肉<br>鶏肉 チーズ        | 人参 ほうれん草 玉葱 胡瓜<br>ブロッコリー しめじ かつお かつおの葉     | 553<br>684 | 20.3<br>25.3 | 19.6<br>24.5 |
| 21 | 土 | 乳酸飲料    | 和風スパゲティ チキンナゲット<br>スープ               |                     | 油<br>スパゲティ              | 乳酸菌 ベーコン<br>チキンナゲット       | 人参 玉葱 舞茸                                   | 374<br>451 | 15.9<br>18.9 | 12.7<br>15.7 |
| 22 | 日 |         |                                      |                     |                         |                           |  |            |              |              |
| 23 | 月 | 牛乳      | 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮<br>シーザーサラダ 味噌汁       | 原宿ドック<br>番茶         | 油 米 砂糖<br>クルトン          | 牛乳 鶏肉 油揚                  | ひじき 人参 干椎茸 いんげん<br>胡瓜 レタス しめじ 玉葱           | 691<br>779 | 22.6<br>26.4 | 29.9<br>33.4 |
| 24 | 火 | 乳酸飲料    | 煮魚 チャプチェ<br>もやしナムル スープ               | ハッシュポテト<br>スポロン     | 油 米 砂糖                  | 乳酸菌 かじき                   | 春雨 人参 白菜 ピーマン<br>もやし 胡瓜 水菜 えのき             | 506<br>583 | 22.8<br>25.9 | 10.2<br>12.2 |
| 25 | 水 | 牛乳      | ハムカツ 納豆<br>ポイルキャベツ 豚汁                | 野菜バー<br>パインジュース     | 油 米 砂糖<br>じゃが芋          | 牛乳 ハム 卵 納豆<br>しらす 豚肉 豆腐   | キャベツ 蒟蒻 人参<br>大根 玉葱                        | 484<br>597 | 19.2<br>23.8 | 11.8<br>14.8 |
| 26 | 木 | ヤクルト    | わかめごはん 五目たまご焼き<br>マカロニサラダ スープ        | フルーチェ<br>せんべい       | 油 米 砂糖<br>マカロニ          | 乳酸菌 鶏肉<br>魚肉ソーセージ 牛乳      | わかめ 人参 たけのこ 椎茸<br>りんご 胡瓜 チンゲン菜 コーン         | 473<br>572 | 13.2<br>16.1 | 10.9<br>13.6 |
| 27 | 金 | 野菜生活    | ポークカレー グリーンサラダ<br>福神漬 ゼリー 番茶         | ロックッキー<br>牛乳        | 油 米 じゃが芋<br>小麦粉         | 豚肉 卵                      | 玉葱 人参 トマト缶 胡瓜<br>アスパラ レタス パセリ              | 493<br>599 | 13.1<br>16.1 | 13.6<br>17.0 |
| 28 | 土 | 乳酸飲料    | 焼きそば スープ<br>くだもの                     |                     | 油 中華麺                   | 乳酸菌 豚肉                    | キャベツ 人参 もやし                                | 191<br>224 | 8.4<br>9.5   | 4.1<br>5.0   |
| 29 | 日 |         |                                      |                     |                         |                           |  |            |              |              |
| 30 | 月 | 牛乳      | 炒り鶏 ウィンナーソテー<br>トマトときゅうりのサラダ 味噌汁     | ぎょうざ<br>ぶどうジュース     | 油 米                     | 牛乳 鶏肉<br>ウィンナー 豆腐         | ごぼう 人参 たけのこ 蓮根 フロッキー<br>トマト 胡瓜 もやし 長葱 なめこ  | 501<br>603 | 16.7<br>20.7 | 17.7<br>22.1 |
| 31 | 火 | 乳酸飲料    | サバの味噌煮 豚しゃぶサラダ<br>ふりかけ 春雨スープ         | クリームチーズ<br>番茶       | 油 米 砂糖                  | 乳酸菌 さば 豚肉 牛乳<br>卵 クリームチーズ | 胡瓜 人参 レタス<br>春雨 チンゲン菜 椎茸                   | 507<br>608 | 20.2<br>24.1 | 16.9<br>20.8 |

### かしわ餅を食べるのはなぜ？

「端午の節句」に食べるかしわ餅。かしわという植物は、新芽が出て大きく育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄（家系が途切れない）という意味が込められています。また、5月5日はこどもの日でもあり、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」として制定されました。こどもの日は親子で一緒にかしわ餅を作って食べるのもよいですね。

### 「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものですね。