

令和 7 年度 5 月 献 立 表							あいあいセンター
日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き			
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える	
1(木) 16(金)	ごはん	ミートオムレツ コールスローサラダ はんぺん汁、りんごゼリー	463 kcal 20.6g 192 mg	牛肉、豚肉、卵 高野豆腐、チーズ はんぺん、マヨネーズ ヨーグルト、牛乳、ハム	米、三温糖、油 片栗粉	マッシュルーム、玉ねぎ、ブロッコリー キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶 かいわれ大根、大根、しめじ、ジャム	
2(金) 15(木)	ビビンバ丼	かぼちゃ煮物 ごまドレサラダ 味噌汁、オレンジ	448 kcal 19.0g 207 mg	牛肉、卵、ハム、 厚揚げ、味噌	米、三温糖、ゴマ ゴマ油	にんじん、もやし、チンゲン菜、しょうが ニンニク、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり にんじん、しめじ、玉ねぎ、ねぎ、オレンジ	
7(水) 29(木)	ごはん	しょうが焼き 五目なます 味噌汁、小豆ミルクゼリー	470 kcal 23.4g 197 mg	豚肉、ちりめん、卵 カニカマ、味噌、小豆 牛乳、生クリーム	米、三温糖、油 ゴマ、さつま芋	しょうが、玉ねぎ、パプリカ、アスパラガス 大根、にんじん、きゅうり、小松菜 えのき	
8(木) 23(金)	カレーうどん	魚いかだ揚げ 白菜サラダ ヨーグルト	483 kcal 25.4g 256 mg	豚肉、高野豆腐 魚、卵、ハム ヨーグルト	うどん、油、ゴマ 薄力粉、ゴマ油 三温糖	玉ねぎ、にんじん、しめじ、しょうが ニンニク、ピーマン、白菜、きゅうり、コーン	
9(金) 22(木)	ごはん	ささみフライ 小松菜ソテー 味噌汁、バナナ	461 kcal 23.5g 165 mg	鶏肉、卵、味噌 ちりめん	米、薄力粉、油 パン粉、三温糖 片栗粉、里芋	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、小松菜 エリンギ、えのき、ねぎ、バナナ	
12(月) 21(水)	ごはん	ハンバーグ 春雨の酢もの 豚汁、チョコバナナプリン	466 kcal 23.3g 202 mg	豚肉、鶏肉、豆腐 卵、牛乳、ハム 味噌	米、パン粉 春雨、三温糖 里芋、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり ごぼう、大根、ねぎ、バナナ	
13(火) 26(月)	ロールパン	コロッケ ラタトゥイユ わかめスープ、フルーツゼリー	471 kcal 17.4g 149 mg	鶏肉、卵、ベーコン	パン、さつま芋、油 じゃが芋、薄力粉 パン粉、片栗粉 三温糖	玉ねぎ、パセリ、なす、トマト缶、玉ねぎ ズッキーニ、にんじん、ニンニク、ワカメ しめじ、キャベツ、みかん缶、パイン缶	
14(水) 27(火)	ごはん	魚照り焼き マカロニサラダ かきたま味噌汁、ゼリー	457 kcal 23.3g 179 mg	魚、ハム、チーズ 卵、味噌、牛乳 ヨーグルト	米、マカロニ 三温糖 マヨネーズ	スナップエンドウ、きゅうり、にんじん レモン汁、白菜、えのき、ねぎ、みかん缶 パイン缶	
19(月) 30(金)	ハヤシライス	キャベツとパインのサラダ 焼きポテト ミロゼリー	480 kcal 18.6g 196 mg	豚肉、高野豆腐 生クリーム、チーズ 牛乳	米、油、三温糖 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、マッシュルーム ニンニク、パイン缶、キャベツ、きゅうり レーズン	
20(火) 28(水)	ごはん	高野豆腐卵とじ つくね揚げ そうめん味噌汁、人参ゼリー	468 kcal 20.8g 157 mg	高野豆腐、角天 卵、魚すり身 豚肉、味噌	米、油、パン粉 片栗粉、そうめん 三温糖	にんじん、えのき、生椎茸、白菜、ねぎ 青しそ、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜 レモン汁	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。

🌱 野菜の再生にチャレンジ!

豆苗

🌱 準備するもの

・残った豆苗の根元(根元から3〜4cm程度)
・食品保存容器(いちごの空容器でも可)

🌱 育て方

❶ 豆苗の根元(豆の上)を容器に入れ、豆苗の根元を2cmほど水に浸ける。
❷ 日当たりのよい場所に置く。

❶

❷

* 水のとり替えは、1日1回。15cm から 20cm ほどに生長したら収穫しましょう。

世界の行事食

中国

端午の節句のちまき

中国の端午の節句でもちまきを食べる風習がありますが、日本のような和菓子ではなく、笹の葉にもち米と具材を包んだ三角形のものが食べられています。