

あおばの献立

5月

日 曜	主 食	3歳未満児 午前おやつ	副 食	午 後 おやつ	日 曜	主 食	3歳未満児 午前おやつ	副 食	午 後 おやつ
1 月	胚芽ごはん	お茶 おかき	・コーンミートボール ・カリフラワーの甘酢和え ・かぼちゃのみそ汁・りんご	豆乳 いもけんぴ	18 木	胚芽ごはん	お茶 せんべい	・厚揚げの甘酢あんかけ・ポテトサラダ ・チンゲン菜のスープ・清見オレンジ	お茶 せんべい
2 火	胚芽ごはん	お茶 せんべい	・さばのみそ煮・たけのこの煮物 ・なめこのすまし汁・サンフルーツ	お茶 よもぎ団子	19 金	胚芽ごはん	お茶 おかき	・キャベツとたけのこのメンチカ ・ブロッコリーの梅おかが和え ・水菜のみそ汁・りんご	お茶 大豆と長芋の唐揚げ
6 土	胚芽ごはん		・ブロッコリー・ハヤシライス・りんご		20 土	豚丼		・豆腐のみそ汁・いよかん	
8 月	胚芽ごはん	お茶 おかき	・納豆のかき揚げ・切干大根のマリネ ・もやしのみそ汁・サンフルーツ	お茶 焼きおにぎり	22 月	胚芽ごはん	お茶 あられ	・魚の磯フライ・大根の酢の物 ・じゃがいものみそ汁・清見オレンジ	お茶 すはま
9 火	胚芽ごはん	お茶 あられ	・さわらの照焼き・小松菜のじゃこ和え ・じゃがいものみそ汁・りんご	お茶 せんべい	23 火	胚芽ごはん	お茶 おかき	・和風ハンバーグ・うどんのサラダ ・なめこのみそ汁・サンフルーツ	豆乳 大学いも
10 水	胚芽ごはん	お茶 おかき	・豚肉の竜田揚げ ・キャベツのレモン和え ・たけのこのスープ・りんご	豆乳 小松菜の蒸しパン	24 水	胚芽ごはん	お茶 あられ	・いかのかりん揚げ・高野豆腐の煮物 ・キャベツのみそ汁・りんご	お茶 りんかけ豆
11 木	胚芽ごはん	お茶 せんべい	・高野豆腐のはさみ煮 ・青菜のおかが和え ・大根のみそ汁・清見オレンジ	お茶 蒸しよかん	25 木	胚芽ごはん	お茶 せんべい	・油揚げのステーキ・ゆかり和え ・大根のみそ汁・甘夏	豆乳 コーンドーナツ
12 金	胚芽ごはん	お茶 おかき	・鶏肉の味噌焼き・白和え ・白菜のすまし汁・サンフルーツ	豆乳 煮干フライ	26 金	胚芽ごはん	お茶 あられ	・じゃがいものかき揚げ ・ひじきの炒り煮 ・たけのこのみそ汁・サンフルーツ	お茶 おかき
13 土	マーボー丼		・中華スープ・りんご		27 土	胚芽ごはん		・スティック野菜・福神漬け ・チキンカレー・りんご	
15 月	胚芽ごはん	お茶 あられ	・さつま揚げ・キャベツの昆布漬け ・ずいぎのみそ汁・清見オレンジ	豆乳 じゃがいものお好み焼き	29 月	胚芽ごはん	お茶 せんべい	・魚のカレー揚げ・炒りうの花 ・大根のみそ汁・サンフルーツ	豆乳 じゃがいももち
16 火	胚芽ごはん	お茶 せんべい	・春雨サラダ・らっきょう ・ポークカレー・サンフルーツ	お茶 豆腐ゲーキ	30 火	山菜ごはん	お茶 あられ	・鶏肉の唐揚げ香味ソース ・長いもの酢の物 ・豆腐のすまし汁・びわ	紅茶 抹茶と黒豆のケーキ
17 水	胚芽ごはん	お茶 あられ	・鮭の塩焼き・じゃがいものそぼろ煮 ・豆腐のみそ汁・漬物・りんご	豆乳 ましまぎウインナー	31 水	胚芽ごはん	お茶 せんべい	・大豆とハムのサラダ・トマト ・ハヤシライス・りんご	お茶 おはぎ

季節の食べものことわざ

『練と筍五月肩こり納豆月』

田植えや稲刈りが手作業だった時代、作業の大部分は、腰をかがめたままで行うため、からだには大きな負担でした。江戸時代は、からだがかたむく時、ビタミンB1、B2が豊富な豆を煮て食べていました。「五月肩こり納豆月」は、忙しいこの季節、肩がこることも多い、その対策に納豆が良い、と教えた言葉です。実際は、ビタミンB1は納豆よりも大豆のほうがずっと多いのですが、納豆にはビタミンB2、ビタミンKなどが多く含まれ、骨粗鬆症の予防にも効果があります。

