



# 5月 献立もりつけ表

月	火	水	木	金
2日  アスパラサラダ あじフライ 中華風炊きこみご飯 わかめスープ	3日 <b>憲法記念日</b> 	4日 <b>みどりの日</b>	5日 <b>こどもの日</b> 	6日  ミックスポテト ハンバーグ 子どもパン 小松菜のスープ
7日  地粉うどん のりを混ぜてね 磯香和え かき玉うどん ちくわの二色揚げ	8日  ジャコを混ぜてね ハヤシライス 鉄骨サラダ	9日  ピーナッツあえ さばのみそ焼き ごはん 新じゃがいもの煮物	10日  バンバンジーサラダ ささみを混ぜてね ミネストローネ シーフードグラタン トースト	11日  ごまを混ぜてね ごま酢あえ 鶏肉のからあげ ピースわかめごはん みそ汁
16日  ビビンバ(肉・野菜) ごはん 豆腐スープ	17日  おかひじきのサラダ イカフライ キャロットライス 洋風かき玉スープ	18日 <b>青菜とじゃこのサラダ</b>  ジャコとゴマを混ぜて 焼きカレーパン じゃがいものコンソメスープ煮	19日  くるみとえびを混ぜてね くるみ和え チーズとしらすの卵焼き こぎつねごはん けんちん汁	20日  鶏肉ときゅうりのごま風味炒め ソフトカレーの竜田揚げ ごはん 春雨スープ <b>食育の日の献立</b>
23日  ごまを混ぜてね ナムル ねぎみそ餃子フライ ごはん 麻婆豆腐	24日  福神漬 ジャコとゴマを混ぜて カレーライス ビーンズサラダ	25日  すき昆布の炒り煮 肉巻きチーズ ごはん ピリ辛みそ汁	26日  2色揚げパン(ココア・きなこ) イカとえびのチリソース煮 ワンタンスープ	27日  華風和え チキンのごんがり焼き チャーハン 中華スープ
30日  ヨーグルト ささみのレモン煮 小松菜のソテー 卵焼き ミートマ 枝豆 おにぎり(わかめ・茶飯)	<b>&lt;地場産物を生かした献立&gt;</b> <b>鶏肉ときゅうりのごま風味炒め</b> 20日(金)にですす			



きゅうりには、カリウムが多く含まれ、ナトリウムを排泄する役割があり、高血圧防止に有効です。また、利尿作用があるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消や体を冷ます働きがあります。