

令和8年5月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日	
		五月の和名「皐月（さつき）」				1日	2日	3日
朝食		<p>五月は皐月（さつき）とも呼ばれますが、これは過去に日本で使われていた和名（和風月名）に由来しています。</p> <p>月の和名は季節毎の農作業やお祭りが結びついており、皐月には田植えの意味が含まれているとされています。今後成長していく若い苗を早苗（さなえ）と言いますが、五月は早苗を植える月であったため「早苗月（さなえつき）」と呼ばれるようになり、早苗月が縮まって「皐月（さつき）」になったと言われています。</p> <p>近年ではお米の高騰もあり、主食としてのお米の存在感も薄れてきていますが、東村山福祉園では今後も伝統的な日本の主食であるお米も提供していきます。児童達が早苗のように健康的に成長していけるように尽力していきます。</p>						
昼食								
夕食								
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
朝食	ごはん みそ汁 鶏肉のみそ煮 卵焼き のり佃煮 牛乳	ごはん ほうれん草のスープ 鶏と豚のハンバーグオーロラ 人参とコーンのグラッセ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 五目豆 みかん缶 牛乳	ごはん 大根のスープ スクランブルエッグ ラタトゥイユ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 かじきのバターしょうゆ焼き ひき肉と野菜のソテー 温泉卵 牛乳	ごはん みそ汁 野菜スープ じゃがいものクリーム煮 ハムサラダ バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 小松菜のスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め煮 肉詰めいなり煮 納豆 牛乳	
昼食	ごはん 冬瓜のスープ ポークチャップ チーズポテト ツナとアスパラの和えサラダ	豚丼 みそ汁 なすとピーマンの味噌炒め 卵と野菜の和え物	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き 人参しりしり 白菜ののり和え アップル&キャロットジュース	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 鶏肉と高野豆腐の煮物 ツナとキャベツの無限サラダ	ごはん コンソメスープ 白身魚のレモンバターソース 野菜のホットマリネ 卵とチーズのサラダ	ごはん みそ汁 かじきのマヨコーン焼き 焼き豆腐のひき肉あん わかめときゅうりの和え物	ごはん みそ汁 豚肉のから揚げねぎり 南瓜とブロッコリーのチーズ和え ヨーグルト	
夕食	鯖缶の炊き込みご飯 すまし汁 エビバーグ ごぼうサラダ チョコプリン	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ 鶏肉から揚げ・フライドポテト ソーセージ炒め・りんごジュース ミニケーキ【こどもの日】	焼そば ※ごはん 青椒肉絲 野菜スープ・ほうれん草のごまあえ スイートポテト風 カットマンゴー	キーマカレー キャベツのスープ ローストチキン キャロットサラダ ジョアマスカット	※茄子のミートパスタ ※ごはん・茄子のミートチーズ焼き ほうれん草のスープ いかのさらさら揚げ キャベツのフレンチサラダ バナナ風味プリン	ごはん 青梗菜のスープ ポークソテーオニオンソース さつまいも塩バター ミモザサラダ いよかん	ごはん ザーサイスープ 蒸し鶏のごまみそかけ いわし缶とじゃがいも煮 ほうれん草ともやしのナムル ミックスフルーツ缶	
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
朝食	ごはん みそ汁 鯖缶と卵の煮物 チキンマヨ炒め のり佃煮 牛乳	ごはん 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐の天ぷら バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとろみ煮 みかん缶 牛乳	ごはん かぶのスープ 卵とほうれん草のソテー 温野菜サラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え たまごサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 ポトフ 鶏と豚のハンバーグ 豆とコーンのサラダ バナナ・牛乳	ごはん ほうれん草のスープ いわし缶と白菜のうま煮 ミートボールのケチャップ風味 納豆 牛乳	
昼食	カレーピラフ つくねのスープ 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ	天津飯 コンソメスープ 春雨のソテー わかめとほうれん草の酢の物 寒天フルーツ	ごはん みそ汁 鶏肉のクリームソース なすと里芋の揚げ煮 しらすとキャベツの味噌和え	ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップソース マカロニのソテー 南瓜サラダ	ごはん ワタンスープ 鱈のベーコンマヨ焼き 豚ニラ炒め 白菜の中華和え ミックスフルーツ缶	ごはん すまし汁 鯉のバターしょうゆ焼き じゃがいも入りお好み焼き 大根のごまあえ 【手作りおやつ】プリンパフェ	ごはん みそ汁 れんこんの金平 かにかまとアスパラの和え物 りんごジュース	
夕食	ごはん すまし汁 鯖の野菜あん 鶏肉と里芋の含め煮 小松菜のおひたし 苺ミルクプリン	ごはん すまし汁 ミルフィーユ豚カツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ヨーグルト	※焼そば（オイスター風味） ※ごはん 中華スープ 中華風卵焼き サラダとわかめの中華サラダ ジョアストロベリー	ごはん あさりと白菜のスープ ポテトコロッケ ちくわと小松菜のソテー 豆とひき肉の和えサラダ 牛乳寒天	※和風たらこといかのパスタ ※ごはん・ハンバーグ野菜あん オクラのスープ 豆腐の野菜あん 5色サラダ バインゼリー	ごはん わかめスープ 油淋鶏（ゆりりんち） 厚揚げのみぞれ煮 ベーコンドレッシングサラダ いよかん	ごはん じゃがコンソメスープ 鯖のトマトガーリックソース 人参とコーンのグラッセ ハムサラダ アロエみかん	
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
朝食	ごはん みそ汁 鶏肉とお麩の卵とし かぼちゃしゅうまい のり佃煮 牛乳	ごはん ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムときこのソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げと大根の煮物 みかん缶 牛乳	ごはん 野菜スープ スクランブルエッグ かじきのグリル バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 ミートボールの甘辛だれ ハムと小松菜のソテー ポテトサラダ 牛乳	※はちみつパン ※ごはん ポテトのスープ たらこのトマト煮 ツナサラダ バナナ・牛乳	ごはん みそ汁 さつまいもと野菜の煮物 鶏とキャベツのごまだれ 納豆 牛乳	
昼食	ごはん ビーフンスープ 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋のチヂミ風 ささみと大根の和え物	ごはん 中華風スープ 家常豆腐 さつまいもごまだれ もやしの中華和え	やきとり丼 すまし汁 蒸しポテト 小松菜の和え物 ぶどうゼリー	ごはん すまし汁 タンダーフィッシュ 鶏肉と厚揚げの炒め煮 キャベツときゅうりの和え物	ごはん コンソメスープ 鮭のポテトチーズ焼き 青菜炒り卵 白菜サラダ ミックスフルーツ缶	ごはん すまし汁 タンダーフィッシュ 厚揚げのバターしょうゆ炒め かにかまと野菜の和え物	※スパゲッティカルボナーラ ※ごはん・白身魚のムニエル卵添え コンソメスープ ポテトのツナトマト焼き チキンとほうれん草のマヨサラダ	
夕食	新ごぼうご飯 すまし汁 メバルの煮つけ さつまいものバター煮 のりとおかかの和風サラダ りんごプリン	チキンカレー すまし汁 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのサラダ いよかん	※エビとほうれん草のパスタ ※ごはん カリフラワーのポタージュスープ メンチカツ ツナときゅうりの和えサラダ ジョアブレイン	ごはん 青梗菜のスープ 花しゅうまい 卵ともやしの中華炒め 鯖缶とわかめの和え物 カットマンゴー	※あんかけラーメン ※中華丼・スープ 甘辛ポテト（揚） きゅうりと大根のピリ辛 ヨーグルト	ごはん コーン卵スープ 鱈の豆板醤ソース 挽肉と大根の煮物 小松菜のごまあえ ダイスゼリー（みかん）	ごはん すまし汁 豚肉のにんにくソース 南瓜煮 チョレギサラダ 寒天フルーツ	
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
朝食	ごはん みそ汁 鶏団子と野菜の煮物 ベイクドポテト のり佃煮 牛乳	ごはん ほうれん草のスープ ソーセージステーキ じゃが芋のみそ田楽 バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 五目ひじき煮 みかん缶 牛乳	ごはん 玉ねぎのスープ スクランブルエッグトマトソース ウイナーと野菜のソテー バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鶏と豚のハンバーグおろしソース じゃがいもの炒め物 ツナサラダ 牛乳	※ロールパン ※ごはん かぶのスープ 鶏つくねのトマト煮 卵とアスパラのサラダ バナナ・牛乳	ごはん 卵スープ かにかまと豆腐の中華煮 さつまいもの甘だれ 納豆 牛乳	
昼食	鶏そぼろ丼 ワタンスープ 青のりポテト パンサンスー	ごはん とん汁 鱈の煮つけ 菜の花のごまあえ	ごはん すまし汁 すき焼き煮 芋餅みそバター ほうれん草サラダ	かにチャーハン わかめスープ すき焼き煮のオイスター炒め ほうれん草のナムル プリン	ごはん ジュリエンスープ かじきのケチャップ焼き 鶏とマカロニのソテー グリーンサラダ	ごはん 南瓜のクリームスープ 鶏肉のハニーマスタードソース コーンとほうれん草のソテー いよかのサラダ	※カレーうどん ※ごはん・すまし汁・肉野菜炒めカレー風味 豆と南瓜の甘煮 青菜のたくあん和え ヨーグルト 【誕生日】チョコレートケーキ	
夕食	ひじきご飯 すまし汁 さばの味噌だれ 高野豆腐の含め煮 わかめのサラダ いちごゼリー	ごはん にら玉スープ 鶏肉の南蛮ソース 麻婆豆腐 鯖缶と白菜の中華和え カットパイ	※チキンミートパスタ ※ごはん 野菜スープ きのこのキッシュ コールスローサラダ ヨーグルトパバロア	ごはん コンソメスープ はんぺんチーズフライ 豚肉とピーマンカレーソテー 角切りサラダ アロエみかん	※海鮮やきそば ※ごはん・海鮮炒め 小松菜のスープ さつまいものマッシュ ささみとアスパラの和え物 ジョアマスカット	ごはん 中華風スープ 豚肉 中華風茶わん蒸し いわし缶と大根の中華和え ダイスゼリー（みかん）	ごはん オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参コンソメ マカロニサラダ ミックスフルーツ缶	

5月5日(火)夕食『こどもの日』

こどもの日の由来となった「端午の節句」は、元々はお祝いの行事ではなく、長寿と無病息災を目的とした厄払いでした。現在よりも科学が発達していない頃は、こどもの健康を祈ることはとても重要であったため、伝統行事として残ってきました。今では健康だけではなく、こどもの幸福をはかるお祝いの日となっています。

東村山福祉園ではこどもたちの大好きなメニューでお祝いします。

提供例



お知らせ

- ※手作りおやつは★5月2日(土)「たご焼き」、16日(土)「プリンパフェ」を提供します。
- ◎5月31日(日)★ケーキは「チョコレートケーキ」を提供します。
- ◎5月の検食当番は『くるみ』ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が対象です。



5月の栄養価【平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー 2,187kcal
タンパク質 91.2g
脂質 67.2g

◎選択食をごはんを選んだ方

エネルギー 2,212kcal タンパク質 89.1g 脂質 66.1g