



令和8年5月 献立表



日	月	火	水	木	金	土
<p>5/2は八十八夜 八十八夜は、立春から数えて88日目にあたる日です。 気候が安定し霜の心配がなくなる時期のため、 農作業の本格的な始まりの目安となっています。</p> <p>また、新茶の収穫時期でもあり、八十八夜に摘まれた新茶を飲むと長生きできると言われています。 新茶は渋みが少なく甘みが際立つ特徴があります。</p>					<p>1日</p> <p>ご飯 厚焼き玉子 ふりかけ キャベツときぬさやの味噌汁 ヨーグルト</p>	<p>2日 (八十八夜)</p> <p>ご飯 豚肉ごぼう金平 たいみそ さつま芋とみつばの味噌汁 ヤクルト</p>

朝	昼	おやつ	夕	3日 (憲法記念日)	4日 (みどりの日)	5日 (こどもの日)	6日 (振替休日)	7日	8日	9日
ご飯 エビ団子の旨煮 ふりかけ 舞茸とニラの味噌汁 牛乳	ご飯 大豆の煮物 梅びしお かぶとかいわれの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 チンジャオロース 青梗菜の中華サラダ 黄桃缶 もやしと白ネギのスープ みそ饅頭	ご飯 ホキのコーンマヨ焼き わかめの酢の物 しば漬け 里芋ときぬさやのすまし汁	ご飯 高野豆腐の煮物のり佃煮 舞茸と葉大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 茄子の味噌炒め ゆずみそ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳	ご飯 コーンピラフ チーズハンバーグ カクテルサラダ メロムムス 白菜と人参のスープ 柏餅風生菓子	ご飯 竹輪の炒め物 ゆずみそ かぼちゃと青ネギの味噌汁 ヨーグルト	食パン マーメイドジャム ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの生姜炒め ふりかけ もやしとニラの味噌汁 牛乳	ご飯 オムレツ たいみそ えのきと豆苗の味噌汁 ジョア

朝	昼	おやつ	夕	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
ご飯 高野豆腐の煮物のり佃煮 舞茸と葉大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 茄子の味噌炒め ゆずみそ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳	ご飯 豚肉のしそ炒め はんぺんの煮物 かぼちゃサラダ エリンギとニラの味噌汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き 切昆布の煮物 刻みたくあん漬 麩と白ネギのすまし汁	ご飯 高野豆腐の煮物のり佃煮 舞茸と葉大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 茄子の味噌炒め ゆずみそ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳	ご飯 ウインナーソテー 梅びしお 豆腐ときぬさやの味噌汁 牛乳	ご飯 鶏大根 ふりかけ 里芋と白ネギの味噌汁 ヨーグルト	ロールパン チョコクリーム スクランブルエッグ ごぼうサラダ 牛乳	ご飯 がんもの煮物 ふりかけ じゃが芋と青梗菜の味噌汁 ヤクルト	ご飯 柚子おろし肉団子 たいみそ 油揚げとかいわれの味噌汁 牛乳

朝	昼	おやつ	夕	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
ご飯 高野豆腐の煮物のり佃煮 舞茸と葉大根の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 茄子の味噌炒め ゆずみそ 里芋と青梗菜のすまし汁 牛乳	ご飯 豚肉のしそ炒め はんぺんの煮物 かぼちゃサラダ エリンギとニラの味噌汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き 切昆布の煮物 刻みたくあん漬 麩と白ネギのすまし汁	ご飯 豆腐と大根のそぼろ煮 ゆずみそ かぼちゃと青ネギの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 肉じゃが のり佃煮 しめじとキャベツの味噌汁 牛乳	ご飯 中華豆腐 ふりかけ 里芋ときぬさやの味噌汁 牛乳	ご飯 ベーコンソテー 納豆 さつま芋とかいわれの味噌汁 ジョア	食パン ピーナツクリーム ポトフ みかん缶 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 ふりかけ 里芋と人参の味噌汁 牛乳	ご飯 豚肉ごぼう金平 たいみそ 豆腐と豆苗の味噌汁 ヨーグルト

朝	昼	おやつ	夕	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
ご飯 高野豆腐の煮物のり佃煮 舞茸ときぬさやの味噌汁 牛乳	ご飯 大豆の煮物 ゆずみそ はんぺんとかいわれの味噌汁 牛乳	ご飯 あじの蒲焼き なすの揚げ浸し なめこおろし はんぺんときぬさやの味噌汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き 切昆布の煮物 刻みたくあん漬 麩と白ネギのすまし汁	ご飯 豆腐と大根のそぼろ煮 ゆずみそ かぼちゃと青ネギの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 肉じゃが のり佃煮 しめじとキャベツの味噌汁 牛乳	ご飯 中華豆腐 ふりかけ 里芋ときぬさやの味噌汁 牛乳	ご飯 ベーコンソテー 納豆 さつま芋とかいわれの味噌汁 ジョア	食パン ピーナツクリーム ポトフ みかん缶 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 ふりかけ 里芋と人参の味噌汁 牛乳	ご飯 豚肉ごぼう金平 たいみそ 豆腐と豆苗の味噌汁 ヨーグルト

朝	昼	おやつ	夕	31日
ご飯 高野豆腐の煮物のり佃煮 舞茸ときぬさやの味噌汁 牛乳	ご飯 大豆の煮物 ゆずみそ はんぺんとかいわれの味噌汁 牛乳	ご飯 あじの蒲焼き なすの揚げ浸し なめこおろし はんぺんときぬさやの味噌汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き 切昆布の煮物 刻みたくあん漬 麩と白ネギのすまし汁	ご飯 高野豆腐の煮物のり佃煮 舞茸ときぬさやの味噌汁 牛乳

5月の旬の食材の一つにグリンピースがあります。

グリンピースは、体内で合成できないアミノ酸「リジン」を豊富に含みます。

このリジンはお米にあまり含まれていないため、一緒に食べると足りないアミノ酸を補うことができます。

