

今月の献立



端午の節句にかしわ餅を食べるワケ

柏の葉っぱは新芽が出るまで古い葉っぱが落ちないという特徴から、親が子の無事を願う気持ちを表しています。これを「子供が生まれるまで親は死なない」「家族が絶えない」という縁起に結び付け【柏の葉】＝【子孫繁栄】の意味を持ちます。
5/5にこどもの日をお祝いするのは、奇数の日の重なる月日には悪いことが起きやすいという考えから魔除けをするのが始まりといわれます。



木

金

日	月	火	水	木	金
	5	6	7	1	2
	こどもの日	振替休日	パン	ごはん 白身魚天ぷら いかのマリネ 豚汁 牛乳	中華ちまき カマンベールチーズコロッケ きくらげのにら玉 素麺すまし かしわ餅・牛乳
	12	13	14	8	9
	ジャージャー麺 ポーク包焼 ごぼうサラダ 牛乳	鶏ごはん 肉団子の黒酢あん えのきのお浸し 玉子わかめ汁 牛乳	チキンカレー グリーンサラダ ポンデドーナツ 牛乳	ごはん 豚肉と玉葱の生姜焼 豆もやしのナムル 半片のお澄まし 牛乳	ごはん メルルーサのフライ セロリのサラダ けんちん汁 牛乳
	19	20	21	15	16
	有機酸が豊富な黒酢はダイエットや血液サラサラ効果も期待できます	カレー南蛮 フルーツ杏仁 牛乳	ごはん 鶏のちゃんちゃん焼 切干大根の煮物 かっぱ漬 みそ汁・牛乳	マーボー丼 わかめと蟹蒲の中華和ネ ソフール 牛乳	ごはん きのこハンバーグ ポテトサラダ 酸辣湯 牛乳
	26	27	28	22	23
	なめこは低カロリーでヘルシーな食材で、カリウム・食物繊維・ビタミンBが豊富です	いわしは海に隣接するほとんどの文化で食用になっています	ごはん 山菜うどん 野菜かき揚げ たまごプリン 牛乳	ごはん 鶏の照り焼き 凍み豆腐の卵とじ みそ汁 牛乳	いりご菜めし ミートクノーデル チャプチェ かき玉汁・アシドミルク
	30			29	30
	ごはん 棒ギョウザ じゃが芋の青椒肉絲 なめこ汁 ブルーベリージョア	わかめごはん いわし生姜煮 揚げだし豆腐 青梅ゼリー 煎餅汁・牛乳	山菜うどん 野菜かき揚げ たまごプリン 牛乳	ベーグル タンドリーチキン マカロニサラダ 塩バタースープ 牛乳	休日

カマンベールチーズはフランスが原産国です



メキシコ料理のチリコンカンが始まりが19世紀頃とされ、現在はアメリカの国民食になりました

天ぷらがポルトガルから日本に伝わったのは室町時代です

タラのようなメルルーサはアルゼンチン沖で獲れます

ナムルは朝鮮半島の家庭料理。韓国では食事のおかずとして欠かせません

ちゃんちゃん焼きの名前の由来は諸説あり、お父ちゃんが作るから、ちゃちゃっと作れる、焼くときの音だそうです

日本生まれのカニカマを世界一消費する国はフランスです!

凍み豆腐は美肌やコレステロールを下げる作用がある日本の伝統食品です

休日