



# 2022年5月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食 (主な材料)	カロリー	
2 月	鮭ご飯	炒り鶏 (鶏肉、人参、筍、こんにゃく) ・キャベツのごま和え ・味噌汁 (絹さや、豆腐)	492	美生柑
6 金	<b>食パン</b>	鶏肉の照り焼き ・ポテトサラダ (胡瓜、人参、 <b>マネー</b> ) ・トマトと玉葱のスープ	383	オレンジ
9 月	<b>黒糖ロール</b>	ホワイトシチュー (鶏肉、人参、玉葱、ジャガイモ、 <b>牛乳</b> 、 <b>生クリーム</b> 、コーン) ・グリーンサラダ (キャベツ、レタス、アスパラ)	435	バナナ
10 火	御飯	魚の味噌焼き (ゴマ) ・小松菜と竹輪の和え物 (人参) ・豚汁 (キャベツ、大根、万能ねぎ)	425	オレンジ
11 水	醤油 <b>スパゲティ</b>	→豚肉、人参、玉葱、鰹節、 <b>川</b> ・新じゃが芋のグリル ・スナップエンドウのオリーブオイル焼き ・大根と椎茸の <b>玉子</b> スープ	371	パイナップル
12 木	<b>ロールパン</b>	鶏のレモン焼き ・イタリアンサラダ (レタス、アスパラ、 <b>チーズ</b> 、人参) ・ミネストローネ (玉葱、ジャガイモ、ベーコン)	380	バナナ
13 金	御飯	鶏肉とアスパラの炒め物 ・磯辺和え (モヤシ、人参、キャベツ、のり) ・味噌汁 (豆腐、なめこ)	407	美生柑
16 月	御飯	豚肉とキャベツの味噌炒め ・酢の物 (レタス、ワカメ、シラス) ・すまし汁 ( <b>あらはんぺん</b> 、ホウレン草)	471	オレンジ
17 火	<b>食パン</b>	鶏肉とジャガイモのロースト ・グリーンサラダ (キャベツ、レタス、 <b>アスパラ</b> ) ・トマトと玉葱のスープ	393	バナナ
18 水	ピース御飯	魚の竜田揚げ (片栗粉) ・青梗菜とさつま揚げの煮浸し (モヤシ、人参) ・田舎汁 (カボチャ、シメジ、大根)	430	美生柑
19 木	あんかけ <b>うどん</b>	→豚肉、人参、玉葱、小松菜 ・カボチャのそぼろ煮 (鶏挽肉)	408	パイナップル
20 金	<b>ブドウパン</b>	ポークチャップ (豚肉、玉葱、セロリ) ・コーンサラダ (キャベツ、レタス) ・野菜スープ (人参、玉葱、キャベツ)	381	バナナ
23 月	鶏味噌どんぶり	→鶏肉、長ネギ ・和え物 (キャベツ、小松菜、人参) ・けんちん汁 (豆腐、大根、万能葱、油揚げ)	442	パイナップル
24 火	たぬき <b>うどん</b>	→キリイカ、 <b>桜えび</b> 、 <b>小麦粉</b> 、人参、ほうれん草、玉葱 ・野菜のそぼろ煮 (豚挽肉、 <b>ジャガイモ</b> 、人参、 <b>グリーンピース</b> )	435	オレンジ
25 水	<b>ロールパン</b>	鶏のトマト煮 (人参、玉葱、キャベツ) ・ツナサラダ (キャベツ、レタス、きゅうり) ・カブとベーコンのスープ	377	バナナ
26 木	和風麻婆豆腐	→豚挽肉、人参、長葱 ・ナムル (モヤシ、青菜、ごま油) ・ワカメスープ (玉葱、白ごま)	400	アメリカンチェリー
27 金	ピース御飯	魚の人参オイル焼き (玉葱) ・小松菜と油揚げの煮びたし (人参、モヤシ) ・吉野汁 (カブ、 <b>カニカマ</b> 、三つ葉)	382	スイカ
30 月	ツナとトマトの <b>スパゲティ</b>	→玉葱 ・チキンサラダ (キャベツ、レタス、きゅうり、鶏肉) ・ほうれん草と豚肉のスープ	388	バナナ
31 火	<b>カレーライス</b>	→豚肉、人参、玉葱、 <b>牛乳</b> 、 <b>ヨーグルト</b> 、 <b>小麦粉</b> ・コーンサラダ (キャベツ、レタス、きゅうり)	446	アメリカンチェリー

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。
- ※赤字は卵、卵を含むものです。

## 元気に過ごす ポイント 3 つ

### たっぷり栄養

好き嫌いは  
していませんか？



### しっかり運動

外で体を  
動かしましたか？

### ぐっすり睡眠

早寝早起き  
できていますか？



紫外線は  
ただの  
**悪者**  
じゃない



ビタミンDは  
紫外線から  
作られる!?

魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線をあてるだけで体内に作り出すことができます。

「日焼けしたくないから」と、家の中で過ごすことが多くなっていますか？ 日焼けの原因となる**紫外線**は「肌によくない」と嫌われがちですが、じつは人の体にとって大切な栄養素を作ってくれています。

ビタミンDは骨や歯の成長を助けたり、がんなどの病気を予防したりする効果があると言われています。

Let's 日光浴!

大切なのは適度に日光を浴びること。ゴールデンウィークも、昼間は外に出て運動などをしましょう!

