



2024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	《果物》
1 水	鶏味噌丼	→鶏肉、長ネギ・和え物(キャベツ、小松菜、人参)・吉野汁(カブ、カニカマ、三つ葉)	444	パイナップル
2 木	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)	441	オレンジ
7 火	ピースご飯	魚の人参オイル焼き(玉ねぎ)・小松菜と油揚げの煮びたし(人参、モヤシ)・田舎汁(大根、かぼちゃ、しめじ)	388	パイナップル
8 水	ハヤシライス	→豚肉、じゃがいも、マッシュルーム、玉ねぎ・イタリアンサラダ(レタス、アスパラ、人参、チーズ)	443	オレンジ
9 木	食パン	鶏のトマト煮(人参、玉ねぎ、キャベツ)・マカロニサラダ(レタス、きゅうり、マヨネーズ、コーン)・カブとベーコンのスープ	398	バナナ
10 金	カレーうどん	→豚肉、人参、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ・カボチャのそぼろ煮(鶏ひき肉)	433	美生柑
13 月	ご飯	豚肉とキャベツの味噌炒め・酢の物(レタス、人参、きゅうり、ワカメ、シラス)・すまし汁(あらはんぺん、三つ葉)	479	パイナップル
14 火	ブドウロール	ホワイトシチュー(鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、牛乳、生クリーム、コーン)・グリーンサラダ(レタス、キャベツ)	405	美生柑
15 水	醤油スパゲティ	→豚肉、人参、玉ねぎ、鰹節、川・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・大根と椎茸の玉子スープ	387	バナナ
16 木	肉井	→豚肉、人参、玉ねぎ、しらたき・和え物(小松菜、キャベツ)・味噌汁(豆腐、なめこ)	423	パイナップル
17 金	ピースご飯	魚の塩焼き・青梗菜とさつま揚げの煮浸し(もやし、人参)・田舎汁(カボチャ、シメジ、大根)	445	オレンジ
20 月	食パン	鶏のレモン焼き・イタリアンサラダ(レタス、人参、アスパラ、チーズ)・ミネストローネ(玉ねぎ、ジャガイモ、ベーコン)	378	バナナ
21 火	カレーライス	→豚肉、人参、玉ねぎ、牛乳、ヨーグルト・ミモザサラダ(キャベツ、レタス、卵)	445	オレンジ
22 水	ご飯	魚の竜田揚げ(片栗粉)・酢の物(レタス、きゅうり、人参、わかめ、ツナ)・田舎汁(カボチャ、シメジ、大根)	424	スイカ
23 木	かきたまうどん	→鶏肉、卵、人参、ほうれん草、玉葱・野菜のそぼろ煮(豚ひき肉、ジャガイモ、人参、グリーンピース)	384	オレンジ
24 金	ブドウパン	ポークチャップ(玉ねぎ、セロリ)・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・野菜スープ(人参、玉ねぎ)	380	バナナ
27 月	中華あんかけ焼きそば	→豚肉、なると、人参、キャベツ、きくらげ・ナムル(もやし、ほうれん草)・ワカメスープ(玉ねぎ、白ゴマ)	400	オレンジ
28 火	ご飯	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、わかめ)	407	スイカ
29 水	食パン	鶏肉の照り焼き・ポテトサラダ(きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ)・トマトと玉ねぎのスープ	374	オレンジ
30 木	ご飯	煮魚・おかか和え(キャベツ、人参)・味噌汁(豆腐、鶏ひき肉、万能葱)	385	バナナ
31 金	ささみ丼	→鶏ささみ、ピーマン、玉ねぎ・中華和え(キャベツ、きゅうり、人参)・ほうれん草と豚肉のスープ	409	パイナップル

- ・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。

まずは早起き! **いいリズムで毎日元気**

早起きして朝日を浴びる → 朝ごはんをゆっくり食べる → ウンチが出てスッキリ → 元気に遊ぶ・運動する → お腹が空いてごはんがおいしい! → 早く眠くなって朝までぐっすり

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

栄養がたくさん **新茶**

お茶には様々な栄養が含まれています。

体の酸化を防ぐ **ビタミンC** **カフェイン** **テアニン** **カテキン**

リラックス効果のある **テアニン** **カテキン**

睡眠を覚ます **カフェイン** **カテキン**

血圧を下げる **カテキン**

など

特に、4月中旬～5月中旬に出回る新茶は、1年で最初に収穫されたお茶なので、冬にため込まれた栄養がたくさん含まれています。

お茶がおいしいこの時期、お茶を楽しんでみましょう。

「お茶でうがいをする」と聞いたことがあると思いますが、これにはカテキンが関係しています。

- むし歯菌の付着や増殖を抑える
- 歯垢の形成や付着を抑える
- ウイルスの増殖を抑える

カテキンには、このような効果があるという研究もあります。