



5がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
				1 ふりかけごはん しろみさかなかぼやき しょうまい アスパラソテー イタリアンサラダ オレンジ 392kcal P11.9g
4 みどりのひ	5 こどものひ	6 ふりかえきゅうじつ	7 わかめごはん ヒシカツ たまごやき スナッフエンドウ マーボーはるさめ さんしょくまめ 417kcal P13.1g	8 ごはん イタリアンハンバーグ ほたてふうみフライ ポイルフロッコリー かぶのサラダ グレープフルーツ 420kcal P11.8g
11 ごはん キャベツメンチカツ ロールたまごやき スパゲティゆかり和え こまつなサラダ みかん (かん) 426kcal P10.7g	12 ごはん さわらのさいきょうやき じゃがいもキッシュふう いんげんおかかあえ ごもくひじきに オレンジ 392kcal P13.3g	13 ごはん ぶたにくのしょうがいため オーシャンフライ フロッコリーオーロラソース さんしょくかんでん 428kcal P12.6g	14 ごはん とりにくのとマトソース エビフライ ポイルフロッコリー じゃがコロサラダ フルーツミックス (かん) 429kcal P15.5g	15 カレーライス ドーナツコロケ アスパラサラダ りんご 478kcal P10.5g
18 ごはん とりにくのしおこうじやき さつまいもてんぷら スパゲティソテー ごぼうとぶたにくのいために チーズ 443kcal P12.5g	19 ごはん ポークサルサふうソース スマイルポテト スナッフエンドウ マカロニサラダ りんご 449kcal P12.2g	20 ふりかけごはん サーモンフライ てりやきミートボール カリフラワーソテー あつあげのチャンフル オレンジ 434kcal P12.8g	21 ごはん とんかつ たまごやき こまつなソテー なすのラタトゥイユ ミニゼリー 391kcal P11.0g	22 ごはん とりてんあまずたれ れんこんまんじゅう フロッコリーのおかかあえ きりほしだいごんのナムル オレンジ 407kcal P13.0g
25 ふりかけごはん とりのたつたあげ ハーブオムレツ マカロニソテー とらまめサラダ おうとう (かん) 450kcal P11.8g	26 ざっこくまい キーマカレー チキンナゲット フロッコリーとエビサラダ グレープフルーツ 471kcal P14.6g	27 ごはん あつあげトマトマーボー ちくわてんぷらいそべあげ もやしとハムのちゅうかあえ だいがくいも 420kcal P10.4g	28 ごはん タンドリーポーク キャベツのさんかくはるまき ひじきごもくサラダ オレンジ 404kcal P11.8g	29 ごはん とりにくみそづけやき かぼちゃのてんぷら ちんげんさいソテー キャベツポールのトマトに りんご 407kcal P12.4g

kcal=エネルギー/P=タンパク質

5月5日こどもの日「柏餅」

5月5日「端午の節句」は子供の健やかな成長と幸せ、立身出世を願う日とされています。日本では「こどもの日」でおなじみですね。

こどもの日の食べ物として『柏餅』が思い浮かぶと思いますが、柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちない「譲り葉」という特徴があります。その特徴から「子孫繁栄」や「家系が絶えない」という縁起をかつぎ、子供の健やかな健康と長寿を願って食べられるようになりました。

また、柏の葉で包むのは「家を守る」という願いも込められているそうです。

柏の葉は関東地方に多く、関西地方に少なかった為、以前は関東地方は「柏餅」。関西地方は中国由来の笹の葉等で巻かれた「ちまき」が主流でしたが、流通の発展により、全国的に「柏餅」を食べる風習が広まったようです。



※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット