



# 5がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび 1	かようび 2	すいようび 3	もくようび 4	きんようび 5
わかめごはん とりのからあげ たけのこしゅうまい マカロニソテー ひじきとちくわに パイン(かん)	ごはん さわらのカレーたつたあげ かぼちゃあまに いんげんソテー はくさいちゅうかに ミニたいやき	けんぼうきねんび	みどりのひ	こどものひ
476kcal 13.9g	480kcal 14.4g			
8	9	10	11	12
ふりかけごはん といてん ミートボールカレー ビーフソテー わかたけに ピピピチーズ	ごはん ぶたにくパンこやき さんかくはるまき スナッフエンドウ きりほしだいこんサラダ だいがくいも	ごはん ハンバーグ おくらのエビつめ にんじんグラッセ ほうれんそうとツナサラダ オレンジ	ごはん チキンピカタふう スマイルポテト いんげんソテー フロッコリーとエビのサラダ グレープフルーツ	カレーライス チキンナゲット れんこんサラダ あんじんフルーツ
415kcal 14.0g	490kcal 11.6g	420kcal 9.4g	442kcal 11.0g	522kcal 14.3g
15	16	17	18	19
ごはん ぶたにくのしょうがいため はなかまほこ ほたてふうみフライ ごもくだいざに フルーツミックス(かん)	ふりかけごはん とりのたつたあげ あつあげてりに アスパラソテー きんぴらごぼう さんしょくまめ	ごはん サーモンフライ ウィンナー いんげんソテー きゃべつポールのマトに ぶどうゼリー	ごはん イタリアンハンバーグ おからポテト ポイルフロッコリー コールスローサラダ オレンジ	ナポリタンスパゲティ ほしコロケ てりやきミートボール スナッフエンドウ いんげんサラダ グレープフルーツ
458kcal 13.0g	476kcal 11.2g	461kcal 13.0g	444kcal 11.4g	452kcal 12.8g
22	23	24	25	26
ごはん いそべしろうみフライ キャベツやき やきそば かぼちゃのそぼろあん みかん(かん)	トマトチキンカレー やさいコロケ ひじきのサラダ ミニゼリー	ごはん とんかつ ミートボールケチャップ ポイルフロッコリー ごぼうとささみのサラダ グレープフルーツ	ごはん チキテキ さつまいもフリッター ひらさやいんげんソテー ラタトゥイユ ピピピチーズ	ごはん ぶたからあげ このはしんじょに わふうスパゲティソテー ぜんまいとれんこんに オレンジ
403kcal 11.0g	470kcal 10.7g	433kcal 13.0g	422kcal 11.9g	414kcal 10.4g
29	30	31		
ふりかけごはん ヒレカツ たこさんウィンナー スパゲティケチャップ フロッコリーのナムル だいがくいも	ゆかりごはん てりやきとうふハンバーグ カニカマイそべあげ ポイルフロッコリー なすピーいため オレンジ	いるかルームのみ ごはん チキンカツ フランクフルト アスパラソテー ツナじゃが ミニゼリー		
459kcal 11.5g	444kcal 10.1g	481kcal 11.9g		

kcal=エネルギー/g=タンパク質

## 5月5日「こどもの日」

5月5日はこどもの日「端午の節句」です。男の子の成長を願ってかぶとやこいのぼりを飾ったり、柏餅やちまきを食べたりしますね。関東を中心に食べられる「柏餅」に使われる柏の葉は新しい芽が出るまで葉が落ちないことから「子孫繁栄」を願う縁起物として知られています。

「5」の数字が忌み嫌われていた古来の中国では、5の重なる5月5日はよくない日とされていました。邪気を払うとされる菖蒲(しょうぶ)やよもぎを使い、菖蒲酒やちまき、草もちを食べたり、菖蒲をお風呂に入れ健康を願ったとされています。

端午の節句には、魚を食べてお祝いすることもあります。ブリやスズキは、成長し大きくなるにつれて名前が変わる出世魚のため縁起がいいのだとか。また「勝男」とも書けるカツオは勝負に勝つ男になるよう、強くたくましくとの思いが込められていますよ。

※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