



# 5がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび 2	すいようび 4	きんようび 6
ごはん とうふハンバーグカレーソース チキンナゲット スパゲティソテー ほうれんそうとツナサラダ フルーツ (かん) 479kcal 15.0g	みどりのひ	ゆかりごはん ほしコロッケ フランクフルト チンゲンサイソテー ビーフンカレーソテー グレープフルーツ 473kcal 11.0g
9	11	13
ふりかけごはん とりのたつたあげ たけのこしゅうまい ポイルフロッコリー きりほしだいこんナムル みかん (かん) 484kcal 11.3g	ごはん キャベツメンチカツ ロールたまごやき アスパラソテー ひじきのサラダ いちご 417kcal 10.0g	チキンカレー おさつコロッケ いんげんサラダ ピピピチーズ 493kcal 11.6g
16	18	20
わかめごはん ぶたヒシみそづけやき もちさくポテト スパゲティケチャップ ぜんまいとあつあげに パイン (かん) 493kcal 14.8g	いるかルームのみ ごはん とんかつ ちくわてりやき ポイルフロッコリー ひじきごもくサラダ オレンジ 412kcal 11.3g	ふりかけごはん さわらのたつたあげ はながんも きゃべつのゆかりあえ なすピーいため りんご 424kcal 13.6g
23	25	27
ごはん ビーマンにくづめフライ たこさんウィンナー やきそば ツナじゃが いちごあんにと豆腐 447kcal 10.4g	ごはん トンテキ ベイクドエッグポテト カリフラワーソテー シルバーサラダ りんご 412kcal 13.1g	ごはん てづくりヒシカツ てりやきミートボール こまつなのおかかあえ きりほしだいこんちくわに ぶどうゼリー 435kcal 14.6g
30		
ごはん とりにくのてりやき ワッフルポテト ポイルフロッコリー かぼちゃとひじきのにもの りんご (かん) 426kcal 11.6g		

kcal=エネルギー/g=タンパク質

## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。

ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

幕末頃には、関東では柏餅、関西では粽を食べる傾向がすでにあったようです。



※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