



五月の献立



<たけのご飯>

材料 1人分	
ご飯	140g
筍水煮	20g
油揚げ	8g
人参	10g
だし汁	30ml
しょう油	3g
砂糖	2g
みりん	2g
万能ねぎ	3g

1人分の栄養量	
エネルギー	294kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	3.3g
食塩相当量	0.5g

作り方

- ① 米は洗米して少し固めに炊く。
- ② 筍、人参は薄くいちょう切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯で油抜きをして、たて半分に切り5mmくらいの細切りにする。
- ④ 万能ねぎは小口切りにしておく。
- ⑤ だし汁（お吸い物分からもらう）に具材を入れ煮立て、調味料を入れ煮る。
- ⑥ ご飯に⑤を混ぜ合わせ（煮汁は味を見て適量入れる）、器に盛り、仕上げに万能ねぎを散らす。



<白身魚のフリッター>

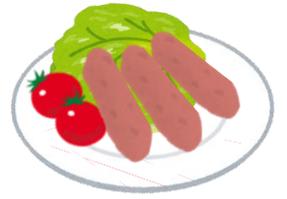
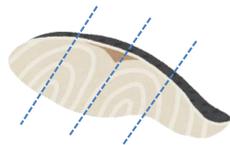
材料 1人分	
白身魚	60g
小麦粉	10g
片栗粉	6g
たまご	20g
水	5ml
ベーキングパウダー	0.3g
塩	0.2g
揚げ油	適量
付) サラダ菜	10g
ミニトマト	2個

※お好みでケチャップを添える。

1人分の栄養量	
エネルギー	189kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	9.4g
食塩相当量	0.5g

作り方

- ① 白身魚は一切れを3～4等分にする（大きさによる）。
- ② 衣の材料を全部合わせ、よく混ぜる。
- ③ 揚げ油をあたため、衣をたっぷりつけた①を揚げる。
- ④ 皿に付け合わせのサラダ菜・ミニトマトを飾り、揚げた魚を盛り付ける。



1食分の栄養量

エネルギー	618kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	13.2g
食塩相当量	2.6g



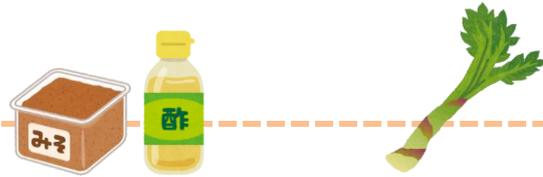
<うどの酢みそ和え>

材料 1人分	
うど	50g
酢	5g
みそ	5g
砂糖	6g

1人分の栄養量	
エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.4g
食塩相当量	0.6g

作り方

- ① うどは3~4cmくらいのうすぎり（短冊切り）にし、すぐに酢水に漬けてあくを抜く。
- ② 熱湯でさっとゆでる（食べやすい固さに）。
- ③ 調味料を合わせ、酢味噌を作る。
- ④ ①の水気を軽く拭き、酢味噌と和える。



<お吸い物>

材料 1人分	
かいわれ大根	3g
しいたけ	8g
花麩	2個
だし汁 （昆布・かつお節）	130ml
しょう油	2g
塩	0.5g

1人分の栄養量	
エネルギー	10kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.9g

作り方

- ① 昆布とかつお節でだしを取る。（たけのこご飯の分も！）
- ② 花麩は水で戻して、しぼっておく。
- ③ しいたけはうす切りに、かいわれ大根は2cmくらいに切っておく。
- ④ だし汁に調味料を入れ調味し、軽く煮立てる。
- ⑤ 花麩・かいわれを入れ火を止める。



<かしわ餅>

材料 1人分	
かしわ餅(小)	1個

1人分の栄養量	
エネルギー	82kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.2g
食塩相当量	0g



端午の節句



奈良時代から伝わる伝統行事で、男の子の健全な成長を願う日とされています。（現在、法律で定められた「子供の日」は男女どちらの子供も対象となる日となりました）

男の子の立身出世を願い鯉のぼりを飾ったり、子供が事故に遭ったり病気になったりしないように鎧兜を飾ったり、厄を払い除けて健康に成長することを祈願し菖蒲湯に入ったりします。

また、子孫繁栄を願って柏餅を食べるといふ風習もあります。