令和８年５月

１日（金）

【献立】

- **ごはん、牛乳**
- **春雨スープ**
- **チキンピカタ**
- **ウィンナーケチャップ炒め**

チキンピカタは、鶏むね肉に卵の衣をつけて焼き上げる、イタリア発祥の料理をアレンジした一品です。たんぱく質が豊富で、成長期に必要な栄養素をしっかりと補うことができます。

１１日（月）

【献立】

- **ごはん、牛乳**
- **キャベツのみそ汁**
- **さんまおかか煮**
- **ほうれん草のごま和え**

さんまは栄養価が高く、DHAやEPAといった脂質（オメガ3脂肪酸）を多く含んでいます。これらは脳や体の発達に役立つ栄養素として知られています。

１９日（火）

【献立】

- **和風そぼろ丼、牛乳**
- **じゃがいものスープ**

和風そぼろ丼は、豚ひき肉を中心に、焼き豆腐やひじき、根菜をたっぷり使った具材をご飯にのせ、主菜と副菜の要素を一皿でとれるバランスのよいメニューです。

２７日（水）

【献立】

- **ごはん、牛乳**
- **なめこのみそ汁**
- **チキンみそカツ**
- **青菜のソテー**

青菜のソテーは、小松菜やにんじん、玉ねぎに、ベーコンを加えて旨味を出したり、塩分を控えめにして素材の味を生かす工夫がされています。

２８日（木）

【献立】

- **せわりコッペパン、牛乳**
- **コーンポタージュ**
- **チリコンカン**
- **れいとうパイン**

スパイスの風味と豆の食感が特徴のチリコンカンをふんわりとしたパンに挟むことで、食べやすく満足感のある主食になります。