



				1日(金)
				カレーピラフ こいのぼり型ハンバーグ 付合せ(人参 ブロccoli) コンソメスープ(キャベツベーコン) こどもの日デザート 牛乳
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
みどりの日	こどもの日	振替休日	ご飯 魚のゴマ照り焼き 付合せ(オクラ) 南瓜の含め煮 味噌汁(玉葱 わかめ ネギ) 角切りりんごゼリー 牛乳	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(トマト) スパゲティーサラダ コンソメスープ(ほうれん草 えのき) みかんのヨーグルトかけ 牛乳
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(さつま芋) ひじきのサラダ 味噌汁(大根 わかめ ネギ) ミルクゼリー 牛乳	くろロールパン 鶏肉のプレザー ハムとブロッコリーのサラダ コンソメスープ(もやし 人参) ピーチソースゼリー 牛乳	ご飯 ぎせい豆腐 いんげんのごまマヨサラダ 味噌汁(じゃが芋 油揚げ 玉ねぎ) プレーン蒸しパン 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(人参) ほうれん草のナムル 味噌汁(豆腐 なめこ ネギ) ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 ふりかけ 魚のレモン風味 付合せ(いんげん) カリフラワーと卵のサラダ コンソメスープ(キャベツ 人参) バナナ 牛乳
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
焼きそば シュウマイ 付合せ(きゅうり) 中華スープ(青梗菜 椎茸) りんご缶 牛乳	ご飯 魚の味噌だれかけ 付合せ(ほうれん草) 切干大根の煮付け すまし汁(えのき 長ねぎ 三つ葉) ストロベリープリン 牛乳	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(オクラ) じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(キャベツ わかめ) パインのヨーグルトかけ 牛乳	ご飯 白身魚のフライ 付合せ(ブロッコリー) マカロニサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) 角切りももゼリー 牛乳	ご飯 親子煮 サラダで元氣 味噌汁(豆腐 とろろ昆布) ココアマフィン 牛乳
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ご飯 豚肉のカレー焼き トマトとツナのサラダ ふわふわスープ カップヨーグルト 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 キャベツとカニカマの中華サラダ 中華スープ(春雨 わかめ) サイコロチーズ蒸しパン 牛乳	ご飯 鱈の漬け焼き 付合せ(小松菜 もやし) 南瓜サラダ 味噌汁(白菜 油揚げ ねぎ) バナナ 牛乳	食パン ジャム(いちご) ミートボール野菜ソース 花野菜のミモザサラダ コンソメスープ(キャベツコーン) オレンジゼリー 牛乳	ご飯 松風焼き 大根と生揚げの煮物 すまし汁(玉葱 ネギ) 牛乳寒天 牛乳

さくらんぼは見た目から「赤い宝石」と呼ばれ、パリッと弾ける果皮と甘酸っぱい味わいが魅力の果物。山形県は収穫量が全国1位で、全国の収穫量の7割を占める。旬はさくらんぼの品種によって異なるが、5月～7月。佐藤錦は日本のさくらんぼを代表する品種で甘みと酸味のバランスがよい。アメリカンチェリーは主にアメリカから輸入され、甘みが強い。

栄養

- βカロテン**：体内でビタミンAに変換され、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。
- カリウム**：体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧予防やむくみ解消に効果がある。
- 糖 質**：果糖・ブドウ糖は吸収が早く、疲労回復効果がある。
- アントシアニン**：疲れ目からの回復、生活習慣病や老化の原因となる活性酸素の生成を抑える働きがある。

保存方法

- ・なるべく早く食べましょう！
(さくらんぼはデリケートな果物で収穫後に風味が落ちやすい)
- ・すぐに食べない場合は、風通しのよい涼しい場所に置きましょう！
(冷蔵に弱いので、食べる1～2時間前に冷蔵庫に入れましょう)

おいしい食べ方

氷水でさくらんぼの甘みが引き立つ！
さくらんぼ狩り式の食べ方をご紹介します！

- ①さくらんぼは常温で保存しておく
新聞紙やクッキングペーパーなどに包み、涼しい場所に置く。
- ②食べる直前に氷水に30秒ほどさらす
氷水に使用する水は出来ればミネラルウォーターがよい。大きめのボウルにたっぷりの氷水を用意する。
ツヤと甘みが増した、上品な味わいを楽しむことができます♪

食べる時の注意点



- ◆さくらんぼには種があり、球形や大きさから、気道に入りやすく、つまりやすいです。
- ◆乳幼児や咀嚼・嚥下機能に不安のある方には、必ず種を取り除き、4等分にするなど形や大きさを変えましょう。
口腔機能によっては、つぶす・刻む・ペースト状にするなどの工夫をしましょう。
- ◆旬の果物を味わうことはとても大切なことですが、個々の状態に合わせ、安全に食べることを優先させましょう。



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



給食のレシピは豊田市福祉事業団ホームページに載っています！

豊田市福祉事業団 給食

ホームページはこちらから⇒

