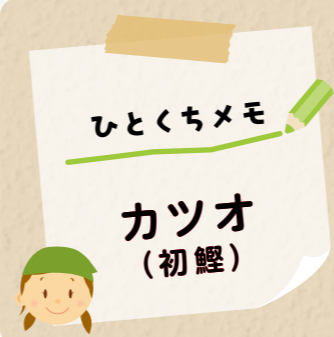


# 5 MAY

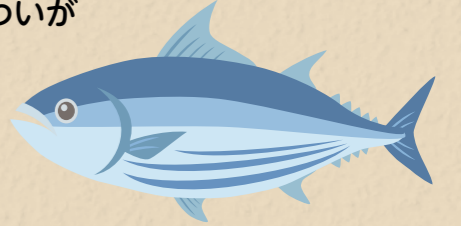
2026年 **dream gardens**  
月のこんだて



スマホでもメニューが見られるよ!



カツオの旬は年に2回あり、春(3月から5月頃)の「初鯨(はつがつお)」は脂が少なくてさっぱりしていて、秋(9月から11月頃)の「戻り鯨(もどりがつお)」は脂が乗って濃厚な味わいが特徴です。栄養も旬によって異なり、初鯨はビタミンB群や鉄分が豊富で、戻り鯨は脂(EPA・DHA)が多く、カロリーは高めですが、良質な脂質を多く摂取することができます。カツオは香味野菜(玉ねぎ、ねぎ、生姜)やシソと一緒に食べると栄養バランスも良くなり、風味も豊かになります。



フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

【きせつのぎょうじ】  
**八十八夜**  
はちじゅうはちや

立春から数えて88日目にあたり、夏の訪れを告げる日本独特の雑節(ざっせつ)で、寒さが和らぎ霜も心配がなくなるため、茶摘みや田植えなど本格的な農作業を始める目安とされてきました。末広がりの「八」が重なり、「米」の字にもなることから縁起の良い日とされ、この日に摘まれたお茶は「新茶」として不老長寿の縁起物と珍重されています。立春(2月3日頃)から数えるため、毎年日付は変わりますが、2026年は5月2日です。



**FOOD ACTION NIPPON**  
みんなで食料自給率アップ!  
ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

**1(金)**  
MENU  
●ポパイカレー  
●フルーツ  
●しろごはん  
エネルギー: 431 kcal 脂質: 13.7g  
タンパク質: 12.5g 塩分: 1.2g

**4(月)**  
**みどりのひ**  
みどりの日

**5(火)**  
**こどものひ**  
こどもの日

**6(水)**  
**ふりかえきゅうじつ**  
振替休日

**7(木)**  
MENU  
●ほくほくコロッケ  
●フルーツ  
●ひじきごはん  
エネルギー: 379 kcal 脂質: 10.2g  
タンパク質: 10.4g 塩分: 1.1g

**8(金)**  
MENU  
●わふうハンバーグ  
●フルーツ  
●おかかごはん  
エネルギー: 438 kcal 脂質: 12.9g  
タンパク質: 12.9g 塩分: 1.5g

**11(月)**  
MENU  
●ぶたにくのしょうがいため  
●フルーツ  
●ごましおごはん  
エネルギー: 424 kcal 脂質: 16.0g  
タンパク質: 12.3g 塩分: 1.1g

**12(火)**  
MENU  
●えびフライ  
●フルーツ  
●ぎゅうしぐれごはん  
エネルギー: 396 kcal 脂質: 11.3g  
タンパク質: 13.5g 塩分: 1.2g

**13(水)**  
MENU  
●ハッシュドビーフ  
●フルーツ  
●しろごはん  
エネルギー: 400 kcal 脂質: 11.8g  
タンパク質: 11.4g 塩分: 1.3g

**14(木)** 乳酸菌飲料  
MENU  
●メンチカツ  
●フルーツ  
●いちごパン  
エネルギー: 402 kcal 脂質: 16.9g  
タンパク質: 11.9g 塩分: 1.0g

**15(金)**  
MENU  
●とりにくのてりやき  
●フルーツ  
●のりごはん  
エネルギー: 401 kcal 脂質: 10.4g  
タンパク質: 14.5g 塩分: 1.0g

**18(月)**  
MENU  
●とんかつ  
●フルーツ  
●こんぶごはん  
エネルギー: 421 kcal 脂質: 13.9g  
タンパク質: 12.8g 塩分: 1.2g

**19(火)**  
MENU  
●ポークカレー  
●フルーツ  
●しろごはん  
エネルギー: 429 kcal 脂質: 11.3g  
タンパク質: 10.3g 塩分: 1.2g

**20(水)** デザート  
MENU  
●ささみフライ  
●フルーツ  
●エッグパン  
エネルギー: 405 kcal 脂質: 12.8g  
タンパク質: 11.8g 塩分: 1.1g

**21(木)**  
MENU  
●ハンバーグ  
●フルーツ  
●おかかこんぶごはん  
エネルギー: 402 kcal 脂質: 11.0g  
タンパク質: 11.1g 塩分: 1.2g

**22(金)**  
MENU  
●にくだんごのやさいあんかけ  
●フルーツ  
●さけごはん  
エネルギー: 390 kcal 脂質: 9.2g  
タンパク質: 13.6g 塩分: 1.3g

**25(月)**  
MENU  
●エビカツ  
●フルーツ  
●ぎゅうしぐれごはん  
エネルギー: 432 kcal 脂質: 16.9g  
タンパク質: 11.7g 塩分: 1.3g

**26(火)**  
MENU  
●ミートオムレツ  
●フルーツ  
●ミルクパン  
エネルギー: 384 kcal 脂質: 15.8g  
タンパク質: 11.3g 塩分: 1.1g

**27(水)**  
MENU  
●にくじゃが  
●フルーツ  
●おかかごはん  
エネルギー: 412 kcal 脂質: 10.3g  
タンパク質: 12.5g 塩分: 1.0g

**28(木)**  
MENU  
●とりにくのからあげ  
●フルーツ  
●じゃこごはん  
エネルギー: 418 kcal 脂質: 12.2g  
タンパク質: 11.8g 塩分: 1.1g

**29(金)**  
MENU  
●はっぼうさい  
●フルーツ  
●ひじきごはん  
エネルギー: 408 kcal 脂質: 8.8g  
タンパク質: 10.7g 塩分: 1.2g