

5 ☆ こんだてひょう ☆

新年度が始まり1ヶ月が経ちましたね!!
 少しずつ暖かくなり過ごしやすい季節になりました。
 今月も好き嫌いせずたくさん食べて
 元気に過ごしましょう。



がっ

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 焼き肉風 野菜炒め しらす和え ごま油のみそ汁 チーズ スベせん、牛乳	2 シーチキンごはん 魚の竜田あげ 海苔サラダ チゲ菜のみそ汁 バナナ、牛乳	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日
7 牛丼 和風サラダ フルーツ かきたま汁 おにぎり	8 ごはん ホウキビーンズ ちくわのさっぱり サラダ しいたけのみそ汁 みそラーメン	9 ごはん 魚の甘酢あがり 伴三糸 豆腐のみそ汁 レーズンパン、牛乳	10 ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 おしパン、牛乳	11 ごはん マーボ豆腐 とろろ昆布サラダ ニラと茗荷のみそ汁 いりこ ビスケット、牛乳	12日 西尾ふうかちゃん Happy Birthday
14 鶏ごま丼 三色酢の物 フルーツ えのきのみそ汁 クリームパン、牛乳	15 ごはん 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 長芋のみそ汁 ソーセージ フリッター、牛乳	16 ごはん 白身魚のフライ リッチャンサラダ けんちん汁 昆布 ビスケット、牛乳	17 ごはん 八宝菜 ほろも草の刺身 かぶのみそ汁 ココアホットケーキ、牛乳	18 ごはん 鶏肉のからあげ 野菜の甘酢和え 油あげのみそ汁 プリン	20日 福本しんちゃん Happy Birthday
21 ナポリタン 春キャベツの コーンスープ フルーツ ホットフ おにぎり	22 ごはん 厚揚げとじゃが芋の きぼろ煮 青菜のごま和え ふのみそ汁 フルーツ 牛乳	23 2お見参日 ごはん 豚肉とごま油の 柳川風煮 アスパラサラダ フルーツ たけのこのみそ汁 豆腐 牛乳もち	24 豆ごはん おきき風煮 土佐和え 豚汁 豆腐 牛乳	25 ごはん 肉豆腐 きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト	
28 ハヤシライス 温野菜サラダ フルーツ 中華風卵スープ メロンパン、牛乳	29 1お見参日 ごはん 豚肉とごま油の 柳川風煮 アスパラサラダ フルーツ たけのこのみそ汁 牛乳もち	30 ゆかりごはん 魚のみそ煮 大根リッチャンサラダ えのきのすまし汁 オレンジゼリー	31 ごはん 豆腐ステーキ ササミとわかりの 中華和え なめこのみそ汁 うどん汁		