



月	火	水	木	金	土
				1	2
				野菜のかき揚げ しめじ入り味噌汁 磯和え 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 黒ゴマチーズパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	鶏肉と春野菜のカルボナーラ炒め マカロニスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 バーンクーヘン・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳
4	5	6	7	8	9
みどりの日		振替休日	大豆の五目煮 しらす入り酢の物 果物 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 オレンジマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	ココット蒸し 野菜入りチキンスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 中華ちまき・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	肉味噌スパゲティ はんぺんと水菜のかき玉汁 果物 《3時のおやつ》 黒棒・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
11	12	13	14	15	16
豚挽肉と春雨の中華炒め 粟米湯 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 小倉入り蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	ふわふわミルクオムレツ きのこのカレーコンソメ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ゼリー・ビスケット・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ キャベツのあっさり和え 十六穀米(わかめ) ヤクルト 《3時のおやつ》 フルーツポンチ・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・ヤクルト・お茶	魚の照り焼き 春野菜入り豚汁 ミニトマト 十六穀米 《3時のおやつ》 黄粉うどん・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	南瓜のクリームシチュー ひじきのサラダ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 シュガートースト・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	豚肉と納豆の卵とじ丼 若布スープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
18	19	20	21	22	23
豆腐のココロ煮 野菜の味噌和え いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルトケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚の野菜あんかけ 中華スープ 果物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 ウインナードッグ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	お弁当の日	ベーコンエッグ 洋風すいとん汁 果物 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 じゃが芋のチーズ焼き・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	かみかみおこわ 鶏肉の香味焼き 若竹汁 アスパラソテー 《3時のおやつ》 リングドーナツ・オレンジジュース 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	チャンボン ホットポテトサラダ 果物 《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳
25	26	27	28	29	30
和風オムレツ 五色野菜スープ いりこ 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 人参団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ポークカレー スパゲティサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 豆腐のマドレーヌ・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	竹輪の二色揚げ チゲ風味噌汁 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 メロンパン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	豆腐の中華煮 もやしのゴマ酢和え 十六穀米(しらす) ヤクルト 《3時のおやつ》 ココアクッキー・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・ヤクルト・お茶	魚のサワーソース焼き じゃが芋の洋風スープ コーンバター 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 紅茶の蒸しケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豚肉と切り干し大根の煮つけ むらくも汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 クラッカー・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳

5月の予定



15日(金) セレクトメニュー



22日(金) お誕生会



27日(水) セレクトメニュー



朝ごはんをおいしく食べるためにも  
快眠しよう

早起きして、朝食をきちんととるためには、快眠が必要です。夜更かしをいませんか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすり眠れていますか？寝ているときには、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。

免疫力を高めよう

ビタミン・食物繊維・タンパク質  
・ミネラルを含む食材をバランス良く  
摂取しましょう。

