

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			おからのキッシュ 汁ビーフン いりこ 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》 果物・牛乳	豚挽肉と春雨の中華炒め 卵スープ 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 シュガートースト・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	憲法記念日 
5	6	7	8	9	10
	振替休日	大豆の五目煮 フルーツサラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ロッククッキー・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚のクラッカー焼き 野菜とウインナーのソテー 十六穀米(ゴマ塩) ヤクルト 《3時のおやつ》 ジャムパン・ミルク 《10時のおやつ》 かりんとう・ヤクルト・お茶	中華風炒り卵 ツナ入り野菜スープ 果物 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 ブルーベリーマフィン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	親子遠足 
12	13	14	15	16	17
ポークカレー 野菜サラダ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 クラッカーサンド・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	和風オムレツ 豚汁風ゴマ味噌スープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 バナナ・チーズ・ミルク 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	竹輪の磯辺揚げ クラムチャウダー 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ピザトースト・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 胡瓜と卵の酢の物 果物 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 チーズ入り蒸しパン・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	牛肉とじゃが芋の炒め煮 カミカミサラダ 十六穀米 《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ニラと厚揚げのあんかけ丼 もやしと若布のソテー 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 レーズン入りスコーン・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
19	20	21	22	23	24
豚肉とキャベツのゴママヨ炒め すまし汁 果物 十六穀米(ゴマ塩) 《3時のおやつ》 抹茶スキムミルクケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	ツナと野菜の中華煮 春雨サラダ 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 黄粉団子・昆布・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	チキンピラフ 鮭のレモン焼き 若竹汁 アスパラソテー 《3時のおやつ》 マドレーヌ・ジョア 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	マカロニカレーキッシュ 大豆とひじきのスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 揚げパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	肉豆腐 野菜のサワー漬け 果物 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 ヨーグルトムース・ミルク 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	スパゲティのミルク煮 ホットポテトサラダ 果物 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳
26	27	28	29	30	31
納豆入り厚焼き卵 にゅうめん 果物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 ベーコンとコーンのケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	筑前煮 野菜のピーナッツ和え いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 クリームサンド・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	焼き肉 むらくも汁 果物【セレクト】 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 マカロニあべかわ・ミルク 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	チキンブラウンシチュー レーズンサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 味噌まんじゅう・ミルク 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳	魚の南蛮漬け 栄養すいとん 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	豚肉とじゃが芋の煮物 さやえんどうのスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 おからのマドレーヌ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳

 5月の行事

- 12日(月) 別メニュー
- 21日(水) お誕生会
- 28日(水) 別メニュー



 快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると「ウンチ」が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう!

おかずはごはんと一緒に食べよう

ごはんとおかずを一緒に入れて口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは古くからの日本独自の食べ方です。

口中調味には「ご飯の量で味を調整して濃い味に慣れないようにする」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。

