

月	火	水	木	金	土
				1	2
				ココット蒸し 野菜とウインナーのソテー 十六穀米(ゆかり)	じゃが芋のオイスターソース煮 はんぺんとえのきのスープ 果物 十六穀米
				《3時のおやつ》 ビスコ・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	《3時のおやつ》 ブルーベリーマフィン・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳
4	5	6	7	8	9
みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	豚挽肉と春雨の中華炒め かき玉汁 いりこ 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 チーズ入り蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	ボークビーンズ パスタスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ミルクスコーン・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	親子遠足 
11	12	13	14	15	16
ぎぜい豆腐 味噌汁 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・ミルク <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	豚肉とキャベツのゴママヨ炒め 野菜入りチキンスープ 十六穀米(しらす) ヤクルト 《3時のおやつ》 プレーンマフィン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	チキンカレー ツナサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ミニメロンパン・ミルク <10時のおやつ> チーズ・牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 汁ピーン いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 みたらし団子・昆布・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	五目鶏ご飯 魚の照り焼き 若竹汁 磯和え 《3時のおやつ》 シュークリーム・リンゴジュース <10時のおやつ> 果物・牛乳	しょう油ラーメン ひじきの煮つけ 果物 《3時のおやつ》 オレンジケーキ・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳
18	19	20	21	22	23
味噌焼き肉 すまし汁 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルト・バナナ・ミルク <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	豆腐のココロ煮 和風和え物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ミルクパン・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	魚の変わり西京焼き 五色きんぴら 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 抹茶ケーキ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	鶏肉のカシューナッツ炒め 酸辣湯 果物 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 豆乳プリン・ミルク <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	ベーコンエッグ クラムチャウダー 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 はちみつ風味のカステラ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	豚肉と切り干し大根の煮つけ さやえんどうのスープ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 かりんとう・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳
25	26	27	28	29	30
竹輪の磯辺揚げ 吉野汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 マヨネーズパン・ミルク <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	親子丼 豆腐と若布のスープ 十六穀米 《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	シーチキンシチュー フルーツサラダ 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> シスコーン・牛乳	キャベツの卵焼き 五目スープ 十六穀米(ごま塩) ヤクルト 《3時のおやつ》 黄粉うどん・ミルク <10時のおやつ> チーズ・ヤクルト・お茶	厚揚げのごま味噌炒め むらくも汁 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・牛乳	運動会 

5月の行事

- ◆15日(金) お誕生会
- ◆20日(水) セレクトメニュー



一日のスタート

朝食をとると脳は活発になり、また体も活動出来る準備が整います。逆に朝食抜きだと、たとえ目が覚めていても、体は鈍く脳はぼんやりした状態が続いているのです。「頭すっきり！体元気！」で1日スタートするために、しっかり朝食をとりましょう。

よく噛んで
食べよう！

