

月	火	水	木	金	土
	豚挽肉と春雨の中華炒め 粟米湯 果物 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 ジャムパン・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	大豆の五目煮 和風和え物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 牛乳かん・お茶 <10時のおやつ> 果物・牛乳	憲法記念日 	みどりの日 	
7	8	9	10	11	12
ポークソテー ポトフ風スープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 黒棒・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	和風麻婆豆腐 胡瓜の酢の物 果物 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 マヨネーズパン・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	マカロニカレーキッシュ 野菜入りチキンスープ 十六穀米 ヤクルト 《3時のおやつ》 はちみつ風味のカステラ・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	魚のしそ揚げ なめこ汁 果物【セレクト】 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 中華ちまき・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	シーチキンシチュー ひじきの白和えサラダ 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> エイセイボーロ・牛乳	親子遠足 
14	15	16	17	18	19
パスタ入りオムレツ アスパラスープ 果物 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 揚げパン・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	肉じゃが 野菜の味噌和え いりこ 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> 果物・牛乳	竹輪の磯辺揚げ 酸辣湯 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 納豆入りお好み焼き・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	厚揚げのゴマ味噌炒め さっぱりサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 小倉白玉あんかけ・昆布・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	魚のパン粉焼き 田舎風ミルクスープ ミニトマト 十六穀米 《3時のおやつ》 パームクーヘン・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	親子丼 のっぺい汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 抹茶ケーキ・牛乳 <10時のおやつ> ビスケット・牛乳
21	22	23	24	25	26
ガーリックチャーハン 鶏肉のオレンジ焼き 若竹汁 じゃが芋とハムのマヨ炒め 《3時のおやつ》 シュークリーム・カルピス <10時のおやつ> 果物・牛乳	ヨーグルトカレー ホーランドサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 パンプディング・ミルク <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	中華風炒り卵 汁ビーフン 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 蒸しケーキ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	魚のゴマソースかけ けんちん汁 十六穀米(ゆかり) ヤクルト 《3時のおやつ》 フルーツボンチ・牛乳 <10時のおやつ> エイセイボーロ・ヤクルト・お茶	豚肉と豆腐の旨煮 切り干し大根の変わり和え いりこ 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ビーナッツサンド・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	イタリアンスパゲティ ベーコンとニラのスープ 果物 《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳
28	29	30	31		
ポテトオムレツ 鶏肉とひじきの煮つけ いりこ 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 バインケーキ・ミルク <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	おべんとうの日  《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	魚のマヨネーズ焼き 洋風味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ピザトースト・牛乳 <10時のおやつ> ウエハース・牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ じゃこサラダ 果物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 ゼリー・ビスケット・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳		

5月の行事

10日(木) セレクトメニュー

21日(月) お誕生会

23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、朝食をきちんと取るためには、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、布団でぐっすり寝ていますか？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。

