

月		火	水	木	金	土
			1 胚芽ご飯 魚の照焼 人参しりしりー 麩とモヤシの味噌汁 ココアスティック プルーン 牛乳	2 胚芽ご飯 お魚ハンバーグ ひじきの和え物 青菜と豆腐のすまし汁 チーズ ちんすこう 牛乳	3 	4 
6		7 胚芽ご飯 鶏肉の照焼き 青菜のごま和え コーンスープ プリン きなこクッキー 牛乳	8 胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ さやいんげん炒め そうめん汁 オレンジ リッククラッカー(3枚) むぎぢゃ	9 胚芽ご飯 ポークソテー 春野菜炒め 豆腐とニラの清し汁 スコーン 牛乳	10 ロールパン 白身フライ キャベツサラダ 豆苗スープ パナナ くふあじゅーしー むぎぢゃ	11 鶏てり焼き丼 りんごサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 やきいも
13	胚芽ご飯 麻婆豆腐 春雨ナムル かきたま汁 スティックパン むぎぢゃ	14 胚芽ご飯 魚の西京焼き くふいりちー 青梗菜とエノキの味噌汁 パナナケーキ ジョア 牛乳	15 納豆ご飯 すきやき風揚げ 麩とわかめの味噌汁 鉄ゼリー じゃこトースト 牛乳	16 胚芽ご飯 魚の竜田揚げ 大根サラダ もずく汁 シリアルクッキー プルーン むぎぢゃ	17 タコライス マッシュポテト わかめスープ(エノキ・ワカメ) オートミールスナック 牛乳	18 鮭じゃこご飯 肉じゃが キャベツの味噌汁 紫芋チップ パナナ
20	納豆ご飯 イナムドゥッチ 切干しいりちー ジョア ぜんべい 豆乳	21 胚芽ご飯 魚の照焼 五目大豆煮 豆腐とコーンのスープ オレンジ ぜんざい むぎぢゃ	22 胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼 ブロッコリーとコーン炒め 大根の味噌汁 お魚ふりかけ ふむふむ オレンジ 牛乳	23  おべんとう マーブルケーキ 牛乳	24 沖縄そば 白和えサラダ パナナ おにぎり(ツナみそ) むぎぢゃ	25 五目ご飯 豆腐ちゃんぷるー えのきとしめじの味噌汁 全粒粉クラッカー パナナ
27	カレーライス コールスローサラダ はんぺんとみつばのすまし汁 チーズ シリアル 牛乳	28 胚芽ご飯 白身魚のコーンクリーム焼き きんぴら炒め しめじと玉葱の味噌汁 オレンジ プアマンケーキ パナナ 豆乳	29 胚芽ご飯 松風焼 ヒジキとモヤシのサラダ とろろ昆布汁 お魚ふりかけ あずきなクラッカー パナナ むぎぢゃ	30 胚芽ご飯 ローストチキン コロコロソテー ポテトスープ 黒糖ケーキ むぎぢゃ	31 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 白菜サラダ アーサとかまほこのすまし汁 焼き芋 パナナ 牛乳	
				5月5日は、こどもの日となっています。こどもの日定番の食べ物、ちらしずし解説★ なぜちらし寿司を食べるのか気になったことはありませんか？こども達が好きだから？ こども達にとって食べやすいから？実は・・・ちらし寿司自体にあまり意味はなく、具材に意味 があるのです。まず、みんな大好きエビ：腰が曲がるまで元気に過ごせるように。 レンコン：穴があいていることから将来の見通しが良くなるように。豆：健康でママに働けるよ うに。		