



月	火	水	木	金	土
31 すまし汁 鯖の味噌煮 大根のそぼろあんかけ フルーツ	<p style="text-align: center;">たんご</p> <p style="text-align: center;">5月5日は“端午の節句”</p> <p style="text-align: center;">5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。</p>				1 ラーメン ダイコンサラダ フルーツ
牛乳 きなこクリームサンド エネルギー: 623Kcal 蛋白質: 27.1g 脂質: 15.5g 塩分: 1.9g					牛乳 バームクーヘン せんべい エネルギー: 644Kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 11.5g 塩分: 1.6g
3 (憲法記念日) 	4 (みどりの日) 	5 (こどもの日) 	6 味噌汁 ぶりの揚げ煮 大豆とひじきのきんぴら フルーツ 麦茶 柏もち エネルギー: 514Kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 11.6g 塩分: 1.1g	7 にらのかき卵汁 酢鶏 もやしナムル フルーツ 牛乳 りんごケーキ エネルギー: 678Kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 26.9g 塩分: 1.9g	8 塩そうめん 中華サラダ フルーツ 麦茶 クレープ エネルギー: 488Kcal 蛋白質: 13.1g 脂質: 11g 塩分: 1.7g
10 味噌汁 焼き魚 大根とツナの煮物 フルーツ 牛乳 ロールパン エネルギー: 568Kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 13.6g 塩分: 1.6g	11 《お誕生会》 五目おこわ さつま汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え フルーツ  ジョア こいのぼりケーキ エネルギー: 743Kcal 蛋白質: 30.9g 脂質: 21.6g 塩分: 2.1g	12 味噌汁 ひじき入り卵焼き 根菜きんぴら 納豆 フルーツ 牛乳 小豆蒸しパン エネルギー: 613Kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 16g 塩分: 1.6g	13 ポークカレー チーズフライ ブロッコリーのミモザサラダ フルーツ 麦茶 フルーツゼリー エネルギー: 620Kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 18.7g 塩分: 2.1g	14 味噌汁 鯉の南蛮漬け 大根とかにかまのサラダ フルーツ 麦茶 いなりにぎり エネルギー: 596Kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 19.8g 塩分: 1.7g	15 肉うどん じゃがいもとアスパラの炒め物 フルーツ 野菜ジュース クロワッサン エネルギー: 588Kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 19.2g 塩分: 2.1g
17 わかめスープ 肉団子の甘酢あんかけ 中華風春雨サラダ フルーツ 牛乳 ツナチーズトースト エネルギー: 628Kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 22.8g 塩分: 2.1g	18 ご飯 味噌汁 はんぺんつくね 青菜の納豆和え オレンジ 牛乳 マドレーヌ エネルギー: 638Kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 22g 塩分: 1.5g	19 すまし汁 かじきまぐろの照り焼き 卵の花の炒り煮 ゆかりふりかけ フルーツ 麦茶 ミートパイ エネルギー: 436Kcal 蛋白質: 18g 脂質: 14.7g 塩分: 2.2g	20 味噌汁 豆腐の五目揚げ 白菜のツナサラダ フルーツ 麦茶 ソフル せんべい エネルギー: 501Kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 13.9g 塩分: 1.6g	21 スープ スコッチエッグ ポテトサラダ フルーツ ジョア サターアングギー エネルギー: 666Kcal 蛋白質: 21g 脂質: 21.4g 塩分: 1.5g	22 ジャージャー麺 チョレギサラダ フルーツ 牛乳 タルト せんべい エネルギー: 683Kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 20.5g 塩分: 1.5g
24 味噌汁 いわしの甘露煮 切り干し大根煮 フルーツ 牛乳 食パンサンド エネルギー: 650Kcal 蛋白質: 26.1g 脂質: 19.6g 塩分: 2g	25 スープ ちくわのポテトチーズ焼き ほうれん草とベーコンのソテー フルーツ 牛乳 いちごスコーン エネルギー: 636Kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 21.7g 塩分: 2.2g	26 味噌汁 かぼちゃコロッケ キャベツのしらす和え めかぶ納豆 フルーツ 麦茶 焼きそば エネルギー: 580Kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 12.9g 塩分: 1.9g	27 根菜カレー ウインナー シーザーサラダ フルーツ 麦茶 たぬきおにぎり エネルギー: 645Kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 20.3g 塩分: 2.2g	28 味噌汁 揚げ出し豆腐の肉味噌がけ ちくわときゅうりの酢の物 フルーツ 野菜ジュース ミルククッキー エネルギー: 640Kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 18.9g 塩分: 1.3g	29 かき玉そうめん じゃが芋のきんぴら フルーツ 麦茶 プリン せんべい エネルギー: 561Kcal 蛋白質: 13.9g 脂質: 9.4g 塩分: 2g