

日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	水	・ごはん ・ふりかけ ・みそ汁 ・さつまあげと野菜のいため煮	・ごはん ・牛乳 ・五色あえ ・わかたけ汁	・ツナピラフ ・ミニえびグラタン ・野菜サラダ ・とり肉と野菜のスープ煮 ・シュークリーム
2	木	・ごはん ・味付けのり ・みそ汁 ・肉団子と野菜のいため物	・山菜ずし ・牛乳 ・いかのこはく揚げ ・ごまあえ ・いちごムース	・ごはん ・肉じゃが ・酢の物 ・かきたま汁 ・フルーツミックス
3	金	・パン ・野菜ジュース ・ヨーグルト ・バナナ	・スパゲティミートソース ・牛乳 ・野菜サラダ ・デザート	・ごはん ・いわしの梅煮 ・ごまあえ ・肉団子のみそ汁 ・わらびもち
4	土	・パン ・牛乳 ・スープ ・バナナ	・ごはん ・肉豆腐 ・春雨のあえ物 ・じゃがいものしそあえ ・草もち	・ごはん ・えびといかのフライ ・サラダ ・野菜スープ ・プリン
5	日	・パン ・野菜ジュース ・ナッツと魚 ・バナナ	・カレーピラフ ・牛乳 ・オムレツ ・野菜サラダ ・ミルクスープ ・ぶどうゼリー	・ごはん ・さばのみそ煮 ・ごま酢あえ ・五目きんぴら ・アップルパイ
6	月	・パン ・コーヒー牛乳 ・スープ ・バナナ	・ごはん ・牛乳 ・かれのいから揚げ ・五色あえ ・赤だし ・デザート	・ごはん ・ビーフシチュー ・野菜ソテー ・チョコクレープ
7	火	・ごはん ・梅干し ・みそ汁 ・ちくわと野菜のいため煮	【端午の節句の献立】 ・たけのごはん ・牛乳 ・鱈の塩焼き ・酢みそあえ ・すまし汁 ・こどもの日ゼリー	・ごはん ・とり肉のアングレース ・サラダ ・野菜スープ ・オレンジ
8	水	・ごはん ・しそひじき ・みそ汁 ・ツナと野菜のいため煮	・チキンカレー ・牛乳 ・グリーンサラダ ・ヨーグルト	・ごはん ・さばの塩焼き ・ひたし ・高野豆腐の卵とじ ・ブルーベリーゼリー
9	木	・ごはん ・こんぶのつくだ煮 ・みそ汁 ・じゃがいものそぼろ煮	【かみかみ献立】 ・もち麦ごはん ・牛乳 ・いかのリングフライ ・野菜の大豆あえ ・豚汁	・ピビンバ ・きゅうりの辛味づけ ・わかめスープ ・マラーカオ
10	金	・ごはん ・ふりかけ ・みそ汁 ・ウインナーと野菜のいため物	・みそラーメン ・牛乳 ・ぎょうざ ・バンサンスウ	・ごはん ・ささみとれんこんの天ぷら ・しそあえ ・えび団子のすまし汁 ・水ようかん
11	土	・ごはん ・なめたけ漬 ・みそ汁 ・焼き豚と野菜のいため物	・ハヤシライス ・牛乳 ・野菜サラダ ・チーズデザート	・ごはん ・さわらのごまみそ焼き ・酢の物 ・ひじきのいり煮 ・焼きドーナツ
12	日	・パン ・野菜ジュース ・チーズ ・卵と野菜のソテー	・ごはん ・牛乳 ・ホキの甘酢あんかけ ・ひたし ・野菜のうま煮 ・豆乳プリン	・中華どんぶり ・コーンしゅうまい ・春雨サラダ ・杏仁豆腐
13	月	・ごはん ・納豆 ・みそ汁 ・煮やっこ	・ごはん ・牛乳 ・ぶた肉のたつた揚げ ・ごま酢あえ ・みそ汁	・ごはん ・メルルーサのマヨネーズ焼き ・ピクルス ・ミルクスープ ・チョコムース
14	火	・ごはん ・とりそぼろ ・みそ汁 ・さつまあげと野菜のいため煮	・ごはん ・牛乳 ・さけの塩焼き ・ごまあえ ・切干大根のいり煮 ・りんごゼリー	・ごはん ・メンチカツ ・磯香あえ ・大根と豚肉の煮物 ・ヨーグルト
15	水	・ごはん ・のりのつくだ煮 ・みそ汁 ・肉団子と野菜のいため物	・ごはん ・牛乳 ・チキンハーブソテー ・野菜サラダ ・ミネストローネ	・ごはん ・いわしの生姜煮 ・野菜とツナのあえ物 ・豚汁 ・タルト

新学期が始まって、1ヶ月がたちました。学園での生活に少しずつ慣れてきた頃に、休みが続きます。季節の変わり目で、心の疲れも出やすい頃です。休み中も、決まった時間に食事をするなどして、生活のリズムを整えて元気に過ごしましょう。



☆☆ 7日は「端午の節句（こどもの日）」の行事食です！！ ☆☆

★たけのごはん・・・たけのこは、一晩のうちに大きく育ちます。そのため、たけのこのようにまっすぐ素直にそして、元気に成長することを願って食べます。



★さわらの塩焼き・・・さわらは出世魚といわれ、お祝いのときによく食べられます。こどもが出世することを願って食べます。

