



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
二色丼 いわしのつみれ汁 かぼちゃコロッケ かに風味和え みかん缶	【憲法記念日】	【みどりの日】	【こどもの日】	ふりかけごはん(野菜) みそ汁 肉コロッケ たけのこきんぴら 一口ゼリー
390/13.8/10.8/2.2				355/10.8/8.4/1.9
9	10	11	12	13
わかめごはん みそ汁 鶏のから揚げ ブロッコリーのチーズおかか和え ミニシュークリーム	麦ごはん チンゲン菜と玉子のスープ 春キャベツの八宝菜 えびしゅうまい オレンジ	* お弁当 *	ロールパン 大豆のトマトスープ 白身魚のコーンマヨ焼き シーザーサラダ グレープフルーツ * 牛乳	チキンカレー 牛乳 チーズはんぺんフライ 春雨サラダ パイン缶
389/19.0/13.0/3.0	375/11.8/11.8/1.6		434/20.2/22.2/1.8	529/16.4/16.0/3.4
16	17	18	19	20
ごはん 野菜スープ ハンバーグデミソース コーンサラダ もも缶	麦ごはん みそ汁 親子煮 豆腐ナゲット バナナ	* お弁当 *	コッペパン コンソメスープ 白身魚フライ おからとポテトのサラダ パイン缶 * 牛乳	ふりかけごはん(玉子) みそ汁 鶏の照り焼き 切干大根のサラダ オレンジ
403/14.9/13.7/1.9	361/14.8/6.9/1.9		407/14.9/18.7/1.3	358/16.5/9.5/1.5
23	24	25	26	27
ごはん むらくも汁 さばのみそ煮 青菜のごま和え みかん缶	肉うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ れんこんサラダ グレープフルーツ	* お弁当 *	ごま塩ごはん みそ汁 豚の生姜炒め 厚焼玉子 もも缶	揚げパン/ココア 切干大根のスープ ベイクドエッグポテト コールスローサラダ 一口ゼリー * 牛乳
324/15.7/9.0/1.4	414/17.4/16.4/2.8		364/14.3/12.2/1.5	452/13.3/21.9/1.8
30	31			
ふりかけごはん(おかか) すまし汁 メンチカツ ひじきの大豆煮 ヨーグルト	菜めし みそ汁 にら玉肉豆腐 ミートボール バナナ			
380/14.2/9.2/1.7	384/14.4/10.8/1.8			

エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩(g)

※ナフキン・お箸・コップ・歯ブラシを持たせてください。

※カレーなどではスプーンも持たせるようお願いいたします。