

たけのこごはん

カツオのたつたあげ
かしわもち

岐福(ぎふ)みそしる 2日

エネルギー 727 kcal 塩分 2.0 g

けんぽうきんねん

3日

みどりの日

4日

こどもの日

5日

まーぼーどうふ

チンゲンサイのちゅうかいため

とりだんごスープ 6日

エネルギー 596 kcal 塩分 2.3 g

ナタデココボンチ

キャベツのサラダ

アサリのチャウダー

おちゃパン 9日

エネルギー 602 kcal 塩分 2.5 g

しらたきいりじゃがいものにつ

あつやきたまご

もうそうじる 10日

エネルギー 589 kcal 塩分 2.1 g

こまつなのにあえ

アユのあまだれ

(おぎいり) せいりゅうじる 11日

エネルギー 554 kcal 塩分 1.8 g

キャベツのかおりあえ

あげだいず

ソフトめん にくみそ 12日

エネルギー 647 kcal 塩分 2.1 g

さやいんげんのごまあえ

だいこんとぶたにくのもの なっとう

たまねぎのみそしる 13日

エネルギー 603 kcal 塩分 2.1 g

ほうれんそうのソテー

チリコンカン

カラフルスープ 16日

エネルギー 602 kcal 塩分 2.8 g

ギョウザ

はっほうさい

わかめスープ 17日

エネルギー 632 kcal 塩分 2.1 g

コーンもやし

まめのマリネ

(おぎいり) ハヤシライス 18日

エネルギー 657 kcal 塩分 1.7 g

ごまあえ

イカのおりべあげ そらまめ

いっしょくうどん カレーうどん 19日

エネルギー 623 kcal 塩分 1.9 g

さわあざみのきんぴら

ぶたにくのしょうが焼き

アサリのみそしる 20日

エネルギー 614 kcal 塩分 2.3 g

ふいかえきゅうぎょうび

23日

こまつなのおかかあえ

くろごまとりてん

すましじる 24日

エネルギー 589 kcal 塩分 1.4 g

グリーンポテト

シーフードライス

とうにゅうデザート

(おぎいり) はるやさいのスープ 25日

エネルギー 596 kcal 塩分 1.7 g

こんざ

あげだしどうふのやさいあんかけ

(おぎいり) そうめんじる 26日

エネルギー 646 kcal 塩分 1.7 g

きりぼしだいこんのにつけ

マグロのさらすあげ

みそしる 27日

エネルギー 617 kcal 塩分 1.7 g

ひよこまめのサラダ

アジのだいずころもあげ

ジャム

ジュリエヌスープ 30日

エネルギー 636 kcal 塩分 2.5 g

つきだいこんのいために

くじょうみそけいちゃん

かきたまじる 31日

エネルギー 594 kcal 塩分 1.9 g

5月

きだしょうがっこう

あじのたび

こんげつは「ならけん」

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

てっちゃん

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

せんいくん

(にほんがたしょくじ)「日本型食事」の日

わしよっくん