



5月もりつけ表



生活リズムを見直そう

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p>	<p>屋間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p>
--------------------	--------------------	-------------------	----------------------	-----------------

1 (金)

もやしナムル

ギョーザ (3個)

ごはん 味噌ラーメン

4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
<p>こどもの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>春キャベツのサラダ </p> <p>ミートローフ </p> <p>ごはん かき玉みそ汁 </p>	<p>ラザニア </p> <p>パイザヌスープ </p> <p>ガーリックピラフ </p>
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
<p>切干サラダ </p> <p>ちくわチーズフライ (2個) </p> <p>ごはん 揚げのみそ汁 </p>	<p>パンパンジーサラダ </p> <p>ヨーグルト </p> <p>五目チャーハン </p> <p>豆腐とわかめのスープ </p>	<p>給食なし</p>	<p>ひじきサラダ </p> <p>松風焼き </p> <p>ごはん 揚げとわかめのみそ汁 </p>	<p>フルーツヨーグルト </p> <p>チキンカレー (麦ごはん) </p>
18 (月)	19 (火) 物語給食	20 (水)	21 (木)	22 (金) めぐみん給食
<p>パンサンスー </p> <p>油淋鶏 </p> <p>ごはん ワンタンスープ </p>	<p>ごぼうサラダ </p> <p>鱈の天ぷら </p> <p>ごはん さつま汁 </p>	<p>ハムサラダ </p> <p>ミートボール (2個) </p> <p>ごはん クリームシチュー </p>	<p>ブロッコリーとツナのペロンチーノ </p> <p>ピザトースト </p> <p>コンソメスープ </p>	<p>きゅうりのピリ辛 </p> <p>堅豆腐のオイマヨグラタン </p> <p>グリーンピース トマトと卵の </p> <p>ごはん スープ </p>
25 (月)	26 (火) 郷土料理	27 (水)	28 (木)	29 (金)
<p>野菜のピリ辛 </p> <p>春巻き (2個) </p> <p>ごはん 中華スープ </p>	<p>ブロッコリーサラダ </p> <p>豚漬け </p> <p>ごはん けんちん汁 </p>	<p>ジャーマンポテト </p> <p>チキンガーリックバター </p> <p>ごはん 小松菜と厚揚げのみそ汁 </p>	<p>ゆかり和え </p> <p>いわしのアングレース (2尾) </p> <p>ごはん 新じゃがいものそぼろ煮 </p>	<p>コーンかきたまスープ </p> <p>豚キムチ丼 </p>