



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5	6
給食	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草のおぼろ和え りんご	ふりかけごはん 鯉のぼりコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ/パハロア	建国記念日	みどりの日 	子どもの日 	ごはん 鮭の塩麴焼き そぼろ納豆 具沢山味噌汁
午前おやつ	人参蒸しパン	おやつ				おやつ
午後おやつ	おやつ	鯉のぼりクッキー				おやつ
	8	9	10	11	12	13
給食	ごはん 鶏肉のピザ風焼 ごぼうサラダ ピシソワーズ	ひじきごはん 魚の煮付け オクラの磯香和え お味噌汁	ミートスパゲッティ さつま芋サラダ コーンスープ ヨーグルトリんごソース	ごはん 白身魚のゴマみそ焼き 豆腐のそぼろ煮 のっぺい汁	サンドイッチ のり塩唐揚げ トマトサラダ/オニオンスープ プリン 	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め きゅうりの酢の物 かきたま汁
午前おやつ	おやつ	コーンフレーク	おやつ	ホットケーキ	おやつ	おやつ
午後おやつ	さつま芋スティックパイ	おやつ	ゆかりおにぎり	おやつ	シフォンサンドケーキ	おやつ
	15	16	17	18	19	20
給食	ごはん 鮭のタルタル焼き きゅうりとコーンのサラダ お味噌汁	ごはん 鶏肉の治部煮 野菜の味噌マヨ和え オレンジ	ごはん ささみののり巻揚げ もやしの梅しそ和え お味噌汁	ごはん 焼肉風チキン 野菜ソテー ニラ玉スープ	わかめごはん 魚のチリソース風 ハンサンスー もずくスープ	親子丼 れんこん金平 すまし汁
午前おやつ	野菜蒸しパン	おやつ	ジャムサンドクラッカー	おやつ	りんご	おやつ
午後おやつ	おやつ	高野豆腐のラスク	おやつ	ウインナーパン	おやつ	おやつ
	22	23	24	25	26	27
給食	ポークカレー ココロサラダ フルーツポンチ	ごはん 白身魚の玉ねぎソースがけ ほうれん草としらすの和え物 お味噌汁	ごはん チャブチェ 和風サラダ 中華風コーンスープ	ごはん 鮭の南蛮漬け お味噌汁 ぶどうゼリー	ロールパン デミグラスハンバーグ スパサ/かぼちゃスープ フルーツ 	ごはん 塩肉じゃが オクラの梅おかか和え チーズ
午前おやつ	きな粉トースト	おやつ	蒸しいも	おやつ	おやつ	おやつ
午後おやつ	おやつ	スコーン	おやつ	ゴマ団子風	バナナパフェ	おやつ
	29	30	31	<div data-bbox="829 1691 1444 2049" data-label="Complex-Block"> <p>身体が目覚める春野菜</p> <p>寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間たまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。</p> </div>		
給食	ごはん グリン野菜とハーベキューチキン ポトフ バナナ	ごはん さつま揚げ ブロッコリーの中華和え 豚汁	きつねおにぎり 五目うどん ちくわの磯辺和え りんごのコンポート			
午前おやつ	おやつ	チーズおやき	おやつ			
午後おやつ	野菜ブリッツ	おやつ	マーブルマフィン			