

月	火	水	木	金
R8 				1 たけのこごはん 鯖の照り焼き 即席漬け 豚汁 
	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 梅ひじきごはん 山菜うどん 小松菜のごま和え 
11 麦ごはん 肉じゃが みかんサラダ 	12 ごはん チリコンカン コールスロー 	13 ごはん 鶏肉の香味揚げ きんぴらごぼう 麩のすまし汁 	14 ビビンバ わかめスープ 冷凍みかん 	15 ごはん 鮭のピカタ レモン和え 野菜のスープ煮 
18 麦ごはん 肉豆腐 ゆかり和え 	19 ごはん 鯉の新緑揚げ 卵の花炒め 若竹汁 	20 カレーライス 海そうサラダ ヨーグルト 	21 ごはん しらたきの ピリ辛炒め 根菜汁 	22 ごはん 鯖の塩焼き ちしゃもみ 生揚げのみそ汁 
25 ビーンズチャーハン ツナサラダ わかめスープ 	26 コッペパン ソーセージ ボイルキャベツ クラムチャウダー 	27 ごはん 麻婆豆腐 ナムル 	28 麦ごはん てづくりふりかけ 野菜のうま煮 ほうれんそう のチーズ和え 	29 ごはん 鰯のアングレース 添え野菜 豆腐のみそ汁 