



1 (月)

ぎゅうにゅう  
こうやどうふ  
のそぼろどん  
みそしる  
せみのーる  
おれんじ

2 (火)

ぎゅうにゅう  
ちゃのかごはん  
ちゃがらふりかけ  
とびのみのあげ  
あますあえ  
すましじる

3 (水)

憲法記念日  
(祝日)

4 (木)

みどりの日  
(祝日)

5 (金)

こどもの日  
(祝日)

8 (月)

ぎゅうにゅう  
たまごとし  
うどん  
だいこんと  
ひじきの  
わふうさらだ  
かしわもち

9 (火)

ぎゅうにゅう  
えだまめごはん  
やきししゃも  
れんこんの  
いためもの  
みそしる

10 (水)

ぎゅうにゅう  
あしたばいり  
あんかけ  
ちゃーはん  
かいそうさらだ  
ふるーつほんち

11 (木)

ぎゅうにゅう  
ごはん  
さかなの  
みそまよやき  
ひじきの  
あまからいため  
すましじる

12 (金)

ぎゅうにゅう  
こっぺはん  
りんごじゃむ  
おむれつ  
やさいさらだ  
とうにゅう  
くりーむに

15 (月)

ぎゅうにゅう  
たーめりっく  
らいす  
どらいかれー  
ぎゃべつさらだ  
せみのーる  
おれんじ

16 (火)

ぎゅうにゅう  
しじじゅーしー  
まーみな  
ちゃんぶる  
もすくじる  
さーたー  
あんだぎー

17 (水)

ぎゅうにゅう  
すばけてい  
くりーむそーす  
ふらいど  
びーんすさらだ  
せみのーる  
おれんじ

18 (木)

ぎゅうにゅう  
ごはん  
さかなの  
りきゅうやき  
きりほしだいこん  
とやさいの  
いためもの  
みそしる

19 (金)

ぎゅうにゅう  
ごはん  
とびのからあげ  
にびたし  
みそしる

食育の日

22 (月)

ぎゅうにゅう  
ごはん  
ひじきふりかけ  
にくじゃが  
あしたはの  
のりすあえ  
せみのーる  
おれんじ

23 (火)

ぎゅうにゅう  
みそらーめん  
すばいしーほてと  
せみのーる  
おれんじ

24 (水)

ぎゅうにゅう  
ごはん  
なまあげの  
うまに  
おひたし  
せみのーる  
おれんじ

25 (木)

ぎゅうにゅう  
ごまいり  
わかめごはん  
さかなの  
おろしほんすかけ  
やさしいため  
みそしる

26 (金)

ぎゅうにゅう  
ふいっしゅ  
さんど  
わんたんすーぶ  
せみのーる  
おれんじ

29 (月)

ぎゅうにゅう  
ひびんば  
わかめすーぶ  
せみのーる  
おれんじ

30 (火)

ぎゅうにゅう  
あまとりちゃーな  
きりほしだいこん  
さらだ  
こめこの  
りんごむしばん

31 (水)

ぎゅうにゅう  
ごはん  
さかなのからあげ  
あますあん  
しらたきの  
いためもの  
みそしる

# 5月こんだて

たのしい きゅうしょく

じか

すごしまししょう

