



新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかになってきました。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。幼稚園がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



2日(月) スパゲティ	6日(金) 青菜ごはん	9日(月) わかめごはん	10日(火) 華やかごはん	11日(水) 白ごはん
スパゲティミートソース 青りんごゼリー 	北海道産真ホッケフライ ポパイソテー 五目ひじき煮 白菜のおかか和え ウインナー りんごのコンポート	チキンナゲット 人参しりしり マカロニサラダ タコちゃんウインナー 北海道ミニポテト オレンジ <b>★午前保育★</b>	えびシューマイ きのこスパゲティ コーンサラダ ポテトチーズボール ウインナー 黄桃 <b>★午前保育★</b>	鮭の塩こうじ焼き ほうれん草とささみの和え物 ブロッコリーとハムの炒め物 チーズパイ 枝豆 フルーツカクテル <b>★午前保育★</b>
				
12日(木) ひじきごはん	13日(金) こんぶごはん	16日(月) 牛乳パン	17日(火) 白ごはん	18日(水) どんぶり
豚肉生姜焼き ブチまるチーズ 油揚げのごま酢和え たこ焼き 花かまぼこ みかん <b>★午前保育★</b>	焼きぎょうざ しめじとキャバツの炒め物 鶏つくねとさつま揚げの煮物 粉ふき芋 胡瓜のドレッシング和え パイン <b>★午前保育★</b>	ミートボール ブロッコリー 星ポテト フルーツカクテル コーンスープ	とんかつ マカロニケチャップ和え 大豆サラダ 手作りふりかけ(ツナ) チーズ りんごのコンポート	ビビンバ丼 プリン
				
20日(金) 麦ごはん	23日(月) うめ菜ごはん	24日(火) ラーメン	25日(水) 青菜ごはん	26日(木) 白ごはん
鶏肉照り焼き きんぴらごぼう ツナと胡瓜のごまドレ和え フライドおさつ 枝豆 みかん	かにクリームコロッケ スパゲティナポリタン 大根のオイスター炒め煮 肉シューマイ 人参甘煮 黄桃	塩ラーメン いちごゼリー	米粉で作った唐揚げ もやし中華和え ポークビーンズ コーングラタン チーズ みかん	白身魚磯辺揚げ 焼きそば 切干大根のナムル のり佃煮 ウインナー パイン
				
27日(金) カレーライス	30日(月) うどん	31日(火) 香ばし青菜ごはん		
チキンカレーライス ぶどうゼリー 	五目うどん ヨーグルト	春巻き 豚肉とキャバツの味噌炒め ひじき入り炒め豆腐 ブチまるチーズ きゅうりのピクルス みかん <b>★午前保育★</b>		
				

