|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| １ | 木 | ★ | こいのぼりランチ　プリン・ア・ラ・モード　すまし汁 |  | 牛乳　かしわもち | E：629 P：24.3  F：19.0 塩分：2.9 |
| ２ | 金 |  | **チューリップ見学（手作りお弁当お願いします。）** |  | アイスクリーム | E： 　P：  F：　 塩分： |
| ７ | 水 |  | サーモン焼き　ふきの炒め煮　バナナ　ニラ玉汁 |  | 牛乳　菓子 | E：359 P：19.5  F：12.8 塩分：1.6 |
| ８ | 木 |  | クリームシチュー　コールスロー　苺　野菜ジュース |  | 麦茶　菓子 | E：290　P：12.2  F：10.7塩分：2.4 |
| ９ | 金 | ★ | お楽しみ献立（栄輔先生が考えてくれます♪） |  | 牛乳　焼ドーナツ | E： 　P：  F：　　塩分： |
| １０ | 土 |  | ポークカレー　バナナ　牛乳 |  | ジュース　菓子 | E：389 P：13.8  F：15.3 塩分：1.6 |
| １２ | 月 |  | 照り焼きチキン　スパゲティーソテー　苺　みそ汁 |  | 牛乳　苺クレープ | E：321 P：18.3  F：13.5 塩分：1.9 |
| １３ | 火 | ◎ | さわらの味噌照焼　すき昆布の含め煮　晩柑　すまし汁 | ※ | ヨーグルトパフェ | E：317　P：16.4  F：15.6塩分：2.5 |
| １４ | 水 | ★ | 肉うどん　オレンジゼリー　（笹巻　麦茶） |  | アイスクリーム | E：746　P：29.0  F：9.6 塩分：1.0 |
| １５ | 木 |  | 豚肉の中華風ソテー　ごま和え　晩柑　孟宗汁 | ※ | 牛乳　ﾁｮｺﾁｯﾌﾟｹｰｷ | E：477　P：22.9  F：23.3 塩分：2.2 |
| １６ | 金 |  | ハッシュﾄﾞポーク　パインサラダ　苺　牛乳 | ※ | シュワシュワゼリー | E：459 P：20.6  F：19.2 塩分：2.1 |
| １７ | 土 |  | **親子遠足（手作りお弁当お願いします。緑の野菜もね！）** |  |  | E：　P：  F： 塩分： |
| １９ | 月 |  | 肉じゃが煮　コールスロー　バナナ　みそ汁 |  | 牛乳　菓子 | E：367　P：17.6  F：14.6塩分：1.9 |
| ２０ | 火 |  | ニラます　マカロニサラダ　苺　孟宗汁 |  | 牛乳　菓子 | E：372　P：22.7  F：14.9 塩分：3.2 |
| ２１ | 水 |  | コーンコロッケ　茹キャベツ　みかんゼリー　みそ汁 |  | 牛乳　菓子 | E：391 P：16.1  F：14.8 塩分：2.2 |
| ２２ | 木 |  | スパイシーチキン　春雨と炒り卵のサラダ　苺　みそ汁 | ※ | 牛乳 ピザトースト | E：431　P：24.9  F：21.7 塩分：2.9 |
| ２３ | 金 |  | 豚のしょうが焼き　ポテトサラダ　バナナ　みそ汁 | ※ | 牛乳 スティックパイ | E：493　P：19.8  F：30.2 塩分：2.1 |
| ２４ | 土 |  | 肉汁　ふりかけ　バナナ　牛乳 |  | 麦茶　菓子 | E：357 P：18.7  F：13.7 塩分：1.8 |
| ２６ | 月 |  | 赤魚の甘辛揚げ　ふきの炒め煮　苺　なめこ汁 | ※ | 麦茶 お豆腐団子 | E：427　P：21.1  F：16.6 塩分：2.4 |
| ２７ | 火 |  | 豚肉の味噌炒め　お浸し　バナナ　みそ汁 |  | 牛乳　菓子 | E：344　P：17.3  F：15.0塩分1.9： |
| ２８ | 水 | ★ | わくわくチキンライス　りんごゼリー　わかめスープ | ※ | トライフル | E：540 P：16.4  F：16.9 塩分：2.1 |
| ２９ | 木 | ◎ | チキン竜田　アスパラサラダ　バナナ　春雨スープ |  | 牛乳　菓子 | E：319　P：14.6  F：16.6塩分：2.5 |
| ３０ | 金 |  | 五目ハンバーグ　二色浸し　苺　みそ汁 |  | 牛乳　菓子 | E：384　P：18.5  F：19.1 塩分：2.3 |
| ３１ | 土 |  | コーンシチュー　バナナ　野菜ジュース |  | 朝のＹＯＯ　菓子 | E：452　P：15.8  F：10.1 塩分：2.0 |

