



5かつのこんだて

へいせい30ねん おおいずみひがししょうがっこう



月	火	水	木	金
	1 なまあげのみぞしる  はるたきごはん もやしのごます まっチャプリン 	2 キャベツのあまづづけ  いいとうふどん くだもの (グループざら) 	3 けんぽう きねんび	4 みどりのひ
	7 おやこに  グリンピースと じゃこのごはん キャベツの しょうがじょうゆ 	8 かぶのみぞ汁  きびごはん さかなのあずまに おひだし 	9 フルーツ ヨーグルト  スパゲティー あさりソース 	10 ふとこまつなの すましじる  ひじきごはん きゅうりのかおりづけ ツナときのこの <input type="checkbox"/> たまごやき 
14 しんじゃがいも のそぼろに  ちりめんごはん だいこんのちゅうかあえ 	15 すましじる  ごもくずし いそかあえ おいおいデザート 	16 ポトフ  シナモントースト くきわかめのナムル くだもの (グループざら) 	17 わかたけじる  あおだいずのごはん さけのやきづけ きのみあえ 	18 わかめの かわりあえ  ビーンズカレー くだもの (グループざら) 
21 キャベツと ジャガイモの スープ  コーンピラフ ココットたまご 	22 ゆばいり すましじる  きびごはん あじのこうみやき にまめ やさいのからしあえ 	23 あんにんとうふ  ごもくあんかけ やきそば 	24 あおなのみぞしる  はいがごはん ヘルシーハンバーグ はるキャベツの おかかあえ 	25 ちゅうかふう コーンスープ  アスパラごはん いかのチリソース もやしのごます 
28 やさいのナムル  おぎごはん マーボー豆腐 	29 グリーンアスパラ ガスとだいずの シチュー  フレーントースト にんじんと りんごのジャム もやしとコーン のサラダ 	30 さわにわん  ごまごはん わかさぎの なんぼんづけ こぶきいも 	31 さんらーたん  さんしょくごはん はいはいづけ くだもの (グループざら) 	