



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>北アフリカのチュニジア共和国の人々はツナが大好きだそうです!</p> <p>五目中華丼 豆腐のスープ 柏餅・牛乳</p>	<p>ごはん </p> <p>海老かつ チュニジア風サラダ みそ汁 ぶどうジュース </p>	<p></p> <p>憲法記念日 5月3日</p> <p>春巻は英語でスプリング(春)ロール(巻)といいます!</p>	<p></p> <p>みどりの日</p> <p>たけのこは腸内環境を整える食物繊維が豊富です</p>	<p>こどもの日 </p>
8	9	10	11	12
<p>中華丼のきくらげはきのこ類の中でカルシウム含有率がトップです</p> <p>ごはん 肉じゃが 千草焼 きのこ汁・韓国海苔 牛乳</p>	<p>もち麦ごはん 油淋鶏 大根と海藻のサラダ 中華スープ 牛乳</p> <p>じゃが芋はほうれん草やミカンに匹敵するビタミンCを含んでいます</p>	<p>チャーシュー麺 (叉焼・メンマ・辛みねぎ) 海老チリ春巻 牛乳</p> <p>ごぼうの生産第一位は青森、第二位が茨城です</p>	<p>ごはん にんにくの芽炒め ごぼうサラダ 海老ボールのおすまし 牛乳</p> <p>たけのこまぜご飯 骨ごとさんま煮 ゆかり和え にら玉汁 牛乳</p>	
15	16	17	18	19
<p>魯肉飯は台湾の代表的なかけごはんです </p> <p>魯肉飯 ヤーコンのみそ汁 マンゴープリン 牛乳</p>	<p>油淋鶏は中国の広東省や四川省が発祥地です</p> <p>ごはん 玄米つくね じゃが芋の青椒肉絲 なめこ汁 牛乳</p>	<p>ごぼうの生産第一位は青森、第二位が茨城です</p> <p>ごはん 鶏の二色丼 のっぺ汁 カスタード大判焼 ジョア </p>	<p>コッペパン タンドリーチキン ポテトサラダ ラビオリスープ 牛乳 </p> <p>タンドールはインドなどで使う壺形の土窯で高温・短時間で調理できます</p>	
22	23	24	25	26
<p>セビーチェとはスペイン語で魚介類のマリネという意味です</p> <p>振替休日</p> <p>ハッシュとは細かく切り刻むという意味です </p>	<p>ごはん さわらの西京焼き しば漬け 五目水団 牛乳</p> <p>氷下魚(こまい)はタラの仲間の白身魚です</p>	<p>ごはん ミートボール ブロッコリーサラダ じゃが芋のみそ汁 牛乳</p> <p>クスクスとは世界最小の Pasta でモロッコでは主食でもあります</p>	<p>ごはん ローズとんかつ キャベツサラダ 春雨スープ オレンジ・牛乳 </p>	
29	30	31		
<p>チーズバーガー ハッシュポテト フレンチサラダ レタススープ 牛乳 </p>	<p>鮭わかめごはん 氷下魚フライ ごぼうしぐれ煮 さつま汁 牛乳 </p>	<p>ポークカレーライス クスクスのサラダ アシドミルク </p>	<p>食事の時のお皿の配置は正しく並べられていますか? 正しい位置に食器を並べると手に取りやすくなってスムーズに食事を行うことができます。見た目もよく、料理も美味しそうに見えます。ご飯やパンなどの主食は左手前、汁物は右、主になるおかずは奥に、デザートや副菜は左奥、牛乳は右奥に並べます。</p> <p></p>	