

# 5がつ こんだてひょう

初夏のやさしい

新たまご  
新じゃがいも  
アスパラガス  
もろ菜

<p>1 (すい)</p> <p>ゆでやさい あじのピリからソース</p> <p>ごはん ちゅうかさープ</p>	<p>2 (もく)</p> <p>ぶどうまめ</p> <p>ツナそぼろ ごはん みそしる</p>	<p>ひじ、こし、ひざが 90度になるといいよ</p>
<p>7 (か)</p> <p>とりにくのあまからに</p> <p>ごもくずしのく ごはん すましじる</p>	<p>8 (すい)</p> <p>チーズ</p> <p>ひじきサラダ まるパン スパゲティ ナポリタン</p>	<p>9 (もく)</p> <p>アスパラガスのソテー</p> <p>くろパン マカロニの クリームに</p>
<p>13 (げつ)</p> <p>アイスクリーム</p> <p>ホイコーロー</p> <p>むぎごはん くきわかめスープ</p>	<p>15 (すい)</p> <p>メロン</p> <p>あげパン やさいのスーパに</p>	<p>16 (もく)</p> <p>さびなごフライ</p> <p>ひじきごはんのく ごはん さわにわ</p>
<p>20 (げつ)</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>ごはん マーボードウフ</p>	<p>22 (すい)</p> <p>いそかあえ かつおのごまみそあえ</p> <p>ごはん すましじる</p>	<p>23 (もく)</p> <p>あまなつみかん</p> <p>おやこどんのく はいがごはん</p> <p>みそしる</p>
<p>27 (げつ)</p> <p>からしじょうゆあえ</p> <p>ふりかけ</p> <p>むぎごはん にくじゃが</p>	<p>29 (すい)</p> <p>あげだいず</p> <p>ふたどんのく ごはん けんちんじる</p>	<p>30 (もく)</p> <p>れいどうパン</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>ロールパン しおやきそば</p>
<p>31 (きん)</p> <p>オレンジゼリー</p> <p>わかめサラダ</p> <p>はいがごはん チリコンカン</p>	<p>24 (きん)</p> <p>ミックスフルーツ</p> <p>ツナペースト</p> <p>しよくパン やさいスープ</p>	<p>10 (きん)</p> <p>ブルーンはっこうにゅう</p> <p>ごまずあえ</p> <p>はいがごはん チキンカレー</p>