

日曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
19 木	牛乳 オレンジ	カレーライス マカロニサラダ バナナ	米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ マカロニ きゅうり ロースハム マヨレ レタス	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 人参 油揚げ 焼き海苔	517 kcal 16 g	521 kcal 14.4 g
20 金	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜のおひたし 若竹汁	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 焼き竹 輪 蒟蒻 生姜 小松菜 人参 鰹節 筍 わかめ	麦茶 わらびもち カルテツイわし おかき		365 kcal 14 g	325 kcal 12.2 g
21 土	麦茶 マリー ビスケット	チキンライス スパゲッティーサラダ バナナ	米 ささみ バター 玉ねぎ コーン缶 スパゲッティー ツナ缶 キャベツ 人参 マヨレ	牛乳 ケーキ ドーナッツ		523 kcal 16.9 g	614 kcal 20.6 g
23 月	牛乳 カルテツイわ しおかき	グリーンピースごはん 鱈の西京焼き 切り干し大根煮 味噌汁	米 グリンピース 切り干し大根 人参 焼き竹輪 絹ごし豆腐 ねぎ	牛乳 一口ようかん ぱりんこ		540 kcal 25.4 g	533 kcal 25.9 g
24 火	牛乳 オレンジ	ごはん 豚レバーのかりん揚げごま ソース 納豆和え 味噌汁	豚レバー 生姜 片栗粉 サラダ油 すりごま ごま 牛乳 ほうれん草 人参 もやし ひきわり納豆 絹ごし豆腐 油揚げ	牛乳 焼きそばパン	小コッペ キャベツ もやし 蒸し麺	576 kcal 24.5 g	600 kcal 25.5 g
25 水	麦茶 りんご	ビビンバ丼 粉吹きいも 中華風春雨スープ	米 豚挽 小松菜 人参 もやし 大根 ごま油 生姜 にんにく じゃが芋 パセリ缶 春雨 キャベツ 人参	麦茶 ためきうどん	うどん ねぎ かまぼこ 揚げ玉	313 kcal 9.1 g	367 kcal 11.6 g
26 木	牛乳 バナナ	ごはん 厚揚げ田楽 小松菜のおひたし もやしスープ	生揚げ ごま油 すりごま こねぎ 小松菜 人参 鰹節 もやし にら	牛乳 ココアワッフル ウエハース		543 kcal 19.1 g	521 kcal 18.3 g
27 金	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉のから揚げ香味ソース 蒸しじゃが 味噌汁	鶏もも 生姜 片栗粉 小葱 じゃが芋 青のり かぶ しめじ	牛乳 おたのしみ おやつ		613 kcal 21.9 g	629 kcal 21.6 g
28 土	麦茶 カ ルシウム せんべい	スパゲッティーミートソース ごまキャベツ バナナ	スパゲッティー 豚挽 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 小麦粉 きやべつ 人参 すりごま	牛乳 ミニバーム クーヘン		402 kcal 14.6 g	472 kcal 17.6 g
30 月	麦茶 ヨーグルト (プルン)	ごはん 白身魚のオーロラソース じゃが芋の鶏そぼろ煮 レタススープ	メルルーサ ピーマン 玉ねぎ コー ン缶 マヨレ 鶏ひき じゃが芋 片栗粉 三つ葉 レタス 人参	牛乳 シュガーサンド	食パン バター	409 kcal 17.6 g	485 kcal 21.4 g
31 火	牛乳 バナナ	ごはん チキンのハーブ焼き チーズサラダ ベジタブルスープ	鶏肉 タイム バジル パセリ きやべつ 人参 きゅうり チーズ	牛乳 ジャーマンポテト	じゃが芋 ピーマン ウインナー カレー粉	499 kcal 21.4 g	491 kcal 21.6 g

🌸給食室より

現在の野菜は、ハウス栽培されたり、気候の違う遠い地域で作ったものを選んだりして、旬でない時期にも食べられるものが増えていますが、春野菜は春しか出回らず、季節を感じやすい物もたくさんあります。レタス、春キャベツ、アスパラガス、筍。土の中にできる根菜では、新玉葱、新じゃが芋、豆類では絹さや、グリーンピース、スナップエンドウ、そら豆などがあります。

