

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
20	月	牛乳 食べる 煮干し	ごはん 豆腐入りひじきハンバーグ じゃが芋とレタスのサラダ アスパラスープ	鶏もも挽肉 人参 ひじき 木綿豆腐 コン ねぎ パン粉 生姜 片栗粉 じゃが芋 レタス いんげん へーコン マヨドレ アスパラ ねぎ	牛乳 お楽しみおやつ		527 kcal 20.6 g	563 kcal 19.5 g
21	火	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 鶏肉の酢豚風 大根炒め風サラダ すまし汁	鶏もも肉 片栗粉 玉葱 人参 ピーマン 舞茸 油 切り干し大根 しらす 青のり ごま油 えのき たら	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ しらす キャベツ にんにく オリーブ油	421 kcal 16.9 g	510 kcal 20.5 g
22	水	牛乳 バナナ	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 アスパラのおかか和え 味噌汁	生揚げ 豚もも じゃが芋 人参 しめじ アスパラ キャベツ かつお節 マヨドレ 玉葱 舞茸	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト 牛乳	479 kcal 19.4 g	473 kcal 18.7 g
23	木	牛乳 オレンジ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え 味噌汁	豚レバー 生姜 片栗粉 油 すりごま ごま ソース 牛乳 チンゲン菜 人参 もやし 納豆 かぶ しめじ	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー いちごジャム クリームチーズ	540 kcal 21.7 g	555 kcal 21.9 g
24	金	牛乳 バナナ	ごはん キャベツと豚肉の蒸し煮 こふき芋 味噌汁	豚もも キャベツ にんにく 玉葱 人参 じゃが芋 パセリ えのき 油揚げ	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 チーズ 牛乳	491 kcal 21.3 g	487 kcal 21.2 g
25	土	麦茶 カルシウム せんべい	スパゲッティミートソース キャベツとベーコンのソテー バナナ	スパゲッティ 豚挽 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ソース 薄力粉 キャベツ へーコン	牛乳 ミニバームクーヘン		398 kcal 15.6 g	470 kcal 19.1 g
27	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん 白身魚の西京焼き 凍り豆腐とひじきの含め煮 すまし汁	カレイ 西京味噌 凍り豆腐 ひじき 人参 かつお節 かまぼこ ねぎ	牛乳 フライドポテト	じゃが芋 油 青のり	395 kcal 20.5 g	467 kcal 24.3 g
28	火	牛乳 オレンジ	ごはん 豆腐の中華煮 切り干しサラダ わかめと竹輪のスープ	豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 切り干し大根 人参 きゅうり ごま油 わかめ 竹輪 ねぎ	牛乳 きなこ揚げパン	コッペパン 油 きな粉	488 kcal 20.3 g	502 kcal 20.1 g
29	水	牛乳 バナナ	ごはん 肉じゃが 鉄骨サラダ 味噌汁	豚もも じゃが芋 玉葱 人参 しらたき グリーンピース ひじき 切り干し大根 しらす 人参 きゅうり マヨドレ ごま油 えのき 舞茸	牛乳 ココアワッフル ウエハース		572 kcal 20.8 g	554 kcal 20.1 g
30	木	牛乳 食べる 煮干し	食パン チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ 人参スープ	食パン バター 鶏もも肉 タイム パセリ バジル 南瓜 きゅうり マヨドレ 人参 玉葱	麦茶 グリーンピースごはん おむすび	米 グリーンピース のり	406 kcal 19.0 g	410 kcal 17.4 g
31	金	牛乳 オレンジ	ごはん 豚肉とピーマンの味噌炒め 酢の物 味噌汁	豚もも ピーマン パプリカ もやし 生姜 わかめ しらす キャベツ きゅうり じゃが芋 玉葱	牛乳 あんぱん		513 kcal 22.0 g	531 kcal 22.3 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、筍などです。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。

