

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	火	牛乳 オレンジ	ごはん 青椒肉絲 春雨とレタスのソテー 人参スープ	豚もも ピーマン もやし 筍 片栗粉 ごま油 春雨 人参 レタス コーン ごま油 人参 玉葱	牛乳 バナナケーキ	バナナ ミックス粉 卵 バター 牛乳 油	531 kcal 20 g	560 kcal 19.8 g
21	水	牛乳 バナナ	ごはん 豆腐の中華煮 粉吹きいも わかたまスープ	豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 じゃが芋 パセリ 卵 わかめ 片栗粉	牛乳 カレー肉まん ウエハース	食パン 豚挽 玉葱 人参 カレー粉 片栗粉	529 kcal 22.1 g	529 kcal 22.2 g
22	木	麦茶 食べる 煮干し	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 蒸し鶏サラダ すまし汁	豚もも じゃが芋 人参 玉葱 生姜 竹輪 蒟蒻 鶏胸 キャベツ 人参 マヨドレ 麩 ねぎ	牛乳 チーズ蒸しパン	チーズ 牛乳 ミックス粉	423 kcal 18.6 g	523 kcal 21.8 g
23	金	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉の照り焼き チーズサラダ アスパラスープ	鶏もも チーズ キャベツ きゅうり 人参 オリーブ油 アスパラガス ねぎ	牛乳 揚げ芋	じゃが芋 ミックス粉 豆乳 ケチャップ 油	537 kcal 21.3 g	575 kcal 21.7 g
24	土	麦茶 ぱりんこ	チキンライス マカロニサラダ チンゲン菜としらすのスープ	米 鶏もも バター 玉葱 コーン ケチャップ マカロニ きゅうり 人参 マヨドレ チンゲン菜 しらす干し 片栗粉	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		430 kcal 15.4 g	495 kcal 17.8 g
26	月	麦茶 ヨーグルト (ブルー)	グリーンピースごはん 鮭のコーンソース 凍り豆腐とひじきの含め煮 味噌汁	米 グリンピース 鮭 コーン パセリ マヨドレ 高野豆腐 ひじき 人参 じゃが芋 玉葱 ねぎ	牛乳 パンプディング	食パン 牛乳 バター 卵	463 kcal 24.2 g	554 kcal 29.2 g
27	火	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 牛乳 生姜 片栗粉 油 すりごま ごま ケチャップ ソース チンゲン菜 人参 もやし 納豆 えのき まいたけ	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト コーンフレーク	423 kcal 18.4 g	419 kcal 17.6 g
28	水	牛乳 バナナ	ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ もやしのじゃこ和え 納豆汁	生揚げ ハム 玉葱 人参 グリンピース 片栗粉 もやし チンゲン菜 人参 きゅうり ごま しらす干し 納豆 キャベツ ねぎ 人参	牛乳 チャー麺	中華麺 豚挽 いら もやし	461 kcal 20.7 g	452 kcal 20.2 g
29	木	麦茶 食べる 煮干し	ごはん 肉団子とキャベツのスープ かぼちゃサラダ バナナ	鶏もも挽 玉葱 生姜 バン粉 キャベツ 人参 春雨 片栗粉 南瓜 きゅうり マヨドレ	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	461 kcal 17.1 g	557 kcal 20 g
30	金	牛乳 オレンジ	レーズンツイスト 鶏肉とブロッコリーのケチャップ スパゲッティーサラダ 玉葱とベーコンのスープ	鶏もも 薄力粉 片栗粉 ブロッコリー ケチャップ スパゲッティ ツナ キャベツ 人参 マヨドレ 玉葱 ベーコン	麦茶 中華おこわ おむすび	米 もち米 ごぼう ごま油 人参 グリンピース のり しらす干し ソース	454 kcal 19.6 g	475 kcal 20.8 g
31	土	麦茶 マリー ビスケット	ガーリックライス キャベツとウィンナーのソテー ポテトスープ	米 人参 玉葱 ピーマン ベーコン にんにく キャベツ ウィンナー ソース じゃが芋 玉葱 人参	牛乳 ケーキドーナツ		325 kcal 9.5 g	372 kcal 11.3 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ぶことによって旬でない時期にも食べられるものが多くなっています。春野菜は春しか出回らず、季節を感じやすい物がたくさんあります。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、スナックエンドウ、そら豆などがあります。

