



「春野菜」は、栄養満点！！

春野菜はこれから成長するために栄養をため込む新芽の部分を食することが多いので、栄養満点です。特に春に出回る玉ねぎ、じゃが芋、キャベツなどは一年のうち最も栄養が豊富になる時期です。これらの野菜はビタミンA、B、C、苦み成分を含むものが多いのが特徴です。春の強風でほこりが舞う中でアレルギーや目の炎症を起こしやすい季節ですが、こういった体を覆う粘膜を強化する為にもビタミンが活躍してくれます。また、苦み成分はサポニン、タンニン、アルカロイドなどで、少量であれば肝臓の働きを活発にして解毒作用を促します。

献立表の見方

	1日(金)	2日(土)
未満児	午前のおやつ/お昼の主食	牛乳・せんべい/ごはん
副食	全園児共通 ただし土曜日は 牛乳は以上児のみ、(汁物)は未満児のみとなります	牛乳・せんべい/ごはん 焼きビーフン オーロラサラダ 幼児牛乳(青菜の味噌汁) ミニトマト
おやつ	全園児共通午後のおやつ	しょうゆ団子・牛乳

4日(月)

5日(火)

6日(水)

7日(木)

8日(金)

9日(土)

未満児	みどりの日	こどもの日	振替休日	牛乳・せんべい/ごはん	豆乳・せんべい/ごはん	手作り弁当の日
副食				焼きししゃも ごま豆腐和え 五目うどん バナナ	ハワイアンポークソテー 親子サラダ はんぺんスープ オレンジ	
おやつ				オレンジゼリー・ビスケット	フレンチトースト・牛乳	

11日(月)

12日(火)

13日(水)

14日(木)

15日(金)

16日(土)

未満児	ヨーグルト/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	りんごジュース・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/小豆ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 若布スープ キウイフルーツ	巣ごもり卵 きんぴらごぼう ふのりの味噌汁 バナナ	ヒレカツ 切干サラダ なめこ汁 いちご	豆腐とホタテの炒め物 もやしとピーマンの中華和え ラーメン入りかきたま汁 オレンジ	鶏の味噌焼き 大徳寺和え かぶの味噌汁 グレープフルーツ	じゃが芋のそぼろ煮 茄子炒り 幼児牛乳(豆腐の味噌汁) ミニトマト
おやつ	豆腐のごまだんご・牛乳	フライドポテト・牛乳	なべ焼き・牛乳	ツナサンド・牛乳	いちごのムース・サブレ	

18日(月)

19日(火)

20日(水)

21日(木)

22日(金)

23日(土)

未満児	豆乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	ヨーグルト/ごはん	牛乳・せんべい/しらすごはん	バナナ・ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	赤魚の煮付け 白和え もやしの味噌汁 キウイフルーツ	いが蒸し 若布の煮物 けんちん汁 バナナ	親子煮 胡瓜もみ しめじの味噌汁 いちご	五目大豆 ごま酢キャベツ つくね汁 ミニトマト	カニ玉 ジャーマンポテト キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	はんぺんのチーズ焼き マカロニツナサラダ 幼児牛乳(茄子の味噌汁) グレープフルーツ
おやつ	くるみゆべし・牛乳	ヨーグルトゼリー・せんべい	プチパン・牛乳	バナナカスタード・サブレ	小倉蒸しパン・牛乳	

25日(月)

26日(火)

27日(水)

28日(木)

29日(金)

30日(土)

未満児	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	豆乳・せんべい/ごはん	ヤクルト・せんべい	バナナ・ごはん	親子遠足
副食	えびと豆腐のケチャップ煮 信田煮 椎茸とチンゲン菜のスープ キウイフルーツ	卵グラタン 若布サラダ 野菜ミルクスープ ミニトマト	鯖の味噌煮 ひじきのごま和え お芋のだんご汁 バナナ	【お誕生会】五目ぶかし 唐揚げ・マッシュポテト 人参グラッセ・若筍スープ いちご	豆腐のドライカレー ごまもやし にらたま汁 オレンジ	
おやつ	ピザポテト・牛乳	フルーツヨーグルト・ビスケット	アメリカンドック・牛乳	ケーキ・牛乳	パンナコッタ・せんべい	

