

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長	
				力や体温のもとになる	体をつくる	体の調子を整える						
2	月	コーンごはん 鶏肉のマヨ焼き ブロッコリーのソテー	みそ汁 果物 麦茶	ピザトースト 牛乳	米 マヨネーズ	油 食パン	牛乳 鶏肉 豆腐	バター みそ ウインナー	コーン しめじ ねぎ ブロッコリー	たまねぎ ねぎ カリフラワー	にんじん ピーマン エリンギ	ゆかりおにぎり 牛乳
6	金	ごはん 生揚げの中華煮 切り干し大根のツナマヨサラダ	みそ汁 果物 麦茶	抹茶ケーキ 牛乳	米 ごま油 小麦粉	片栗粉 マヨネーズ 砂糖	生揚げ ツナ缶 バター	豚肉 みそ 牛乳	もやし ねぎ きゅうり	にんじん えのき だいこん	エリンギ にら しょうが	青のりおにぎり 牛乳
7	土	鶏南蛮うどん だいごんのゆかり和え	果物 麦茶	みそおにぎり 牛乳	うどん 砂糖	米	鶏肉 みそ	牛乳	もやし ほうれん草	キャベツ しめじ だいこん	にんじん だいこん	ビスケット 牛乳
9	月	ごはん タンドリーチキン じゃがいものソテー	すまし汁 果物 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	米	じゃがいも	鶏肉 バター	ヨーグルト 牛乳	にんにく ピーマン だいこん	たまねぎ エリンギ えのき	にんじん キャベツ	ゆかりおにぎり 牛乳
10	火	ごはん さわらのねぎソース だいごんのおかか煮	みそ汁 果物 麦茶	オレンジケーキ 牛乳	米 砂糖	ごま油 小麦粉	さわら かつお節 バター	みそ 牛乳	たまねぎ だいこん かぼちゃ	ねぎ たけのこ ほうれん草	しょうが にんじん いんげん	みそおにぎり 牛乳
11	水	麻婆豆腐丼 もやしのごま和え	すまし汁 果物 麦茶	マヨコーントースト 牛乳	米 油	食パン マヨネーズ	豆腐 赤みそ 牛乳	豚肉 ごま	たまねぎ にら だいこん	にんじん もやし はくさい	しいたけ こまつな しめじ	おかかおにぎり 牛乳
12	木	ごはん かれのい照り焼き キャベツの塩昆布和え	みそ汁 果物 麦茶	ジャムケーキ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖	油 小麦粉	かれのい みそ バター	ごま 牛乳	キャベツ たまねぎ	にんじん チンゲン菜	こまつな	茶飯おにぎり 牛乳
13	金	ハヤシライス ポテトサラダ	すまし汁 果物 麦茶	きな粉トースト 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ	食パン 小麦粉	豚肉 バター	牛乳 きな粉	たまねぎ きゅうり トマト	にんじん もやし グリーンピース	しめじ かぶ	青のりおにぎり 牛乳
14	土	ちゃんぽんうどん だいごんの煮物	果物 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	米 砂糖	うどん	豚肉	牛乳	たまねぎ キャベツ チンゲン菜	にんじん しめじ だいこん	もやし ねぎ	ビスケット 牛乳
16	月	ごはん 鶏肉のマヨ焼き ブロッコリーのソテー	みそ汁 果物 麦茶	にんじんケーキ 牛乳	米 マヨネーズ	油 食パン	牛乳 鶏肉 豆腐	バター みそ	カリフラワー しめじ	たまねぎ ねぎ	にんじん ブロッコリー	ゆかりおにぎり 牛乳
17	火	ごはん さけのみそ焼き じゃがいもの煮物	すまし汁 果物 麦茶	そぼろおにぎり 牛乳	米 じゃがいも	砂糖 油	さけ 牛乳	みそ 鶏肉	にんじん まいたけ	たまねぎ こまつな	だいこん グリーンピース	みそおにぎり 牛乳
18	水	ごはん しょうが焼き トマトのさっぱり和え	みそ汁 果物 麦茶	メープルトースト 牛乳	米 ごま油 さつまいも	油 砂糖 食パン	豚肉 牛乳	みそ	たまねぎ きゅうり キャベツ	もやし トマト チンゲン菜	しょうが にんじん	おかかおにぎり 牛乳
19	木	ごはん かれのいのオーロラソース焼き 野菜炒め	すまし汁 果物 麦茶	チーズお麩ラスク 牛乳	米 ごま油 お麩	マヨネーズ 砂糖	かれのい バター	牛乳 チーズ	たけのこ にら ほうれん草	キャベツ かぼちゃ	にんじん しめじ	茶飯おにぎり 牛乳
20	金	ごはん 生揚げの中華煮 切り干し大根のツナマヨサラダ	みそ汁 果物 麦茶	抹茶ケーキ 牛乳	米 ごま油 小麦粉	片栗粉 マヨネーズ 砂糖	生揚げ ツナ缶 バター	豚肉 みそ 牛乳	もやし ねぎ きゅうり	にんじん えのき だいこん	エリンギ にら しょうが	青のりおにぎり 牛乳
21	土	鶏南蛮うどん だいごんのゆかり和え	果物 麦茶	みそおにぎり 牛乳	うどん 砂糖	米	鶏肉 みそ	牛乳	もやし ほうれん草	キャベツ しめじ だいこん	にんじん だいこん	ビスケット 牛乳
23	月	ごはん タンドリーチキン じゃがいものソテー	すまし汁 果物 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	米	じゃがいも	鶏肉 バター	ヨーグルト 牛乳	にんにく ピーマン だいこん	たまねぎ エリンギ えのき	にんじん キャベツ	ゆかりおにぎり 牛乳
24	火	ごはん さわらのねぎソース だいごんのおかか煮	みそ汁 果物 麦茶	オレンジケーキ 牛乳	米 砂糖	ごま油 小麦粉	さわら かつお節 バター	みそ 牛乳	たまねぎ だいこん かぼちゃ	ねぎ たけのこ ほうれん草	しょうが にんじん いんげん	みそおにぎり 牛乳
25	水	麻婆豆腐丼 もやしのごま和え	すまし汁 果物 麦茶	マヨコーントースト 牛乳	米 油	食パン マヨネーズ	豆腐 赤みそ 牛乳	豚肉 ごま	たまねぎ にら だいこん	にんじん もやし はくさい	しいたけ こまつな しめじ	おかかおにぎり 牛乳
26	木	ごはん かれのい照り焼き キャベツの塩昆布和え	みそ汁 果物 麦茶	ジャムケーキ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖	油 小麦粉	かれのい みそ バター	ごま 牛乳	キャベツ たまねぎ	にんじん チンゲン菜	こまつな	茶飯おにぎり 牛乳
27	金	ハヤシライス ポテトサラダ	すまし汁 果物 麦茶	きな粉トースト 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ	食パン 小麦粉	豚肉 バター	牛乳 きな粉	たまねぎ きゅうり トマト	にんじん もやし グリーンピース	しめじ かぶ	青のりおにぎり 牛乳
28	土	ちゃんぽんうどん だいごんの煮物	果物 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	米 砂糖	うどん	豚肉	牛乳	たまねぎ キャベツ チンゲン菜	にんじん しめじ だいこん	もやし ねぎ	ビスケット 牛乳
30	月	ごはん 鶏肉のマヨ焼き ブロッコリーのソテー	みそ汁 果物 麦茶	にんじんケーキ 牛乳	米 マヨネーズ	油 食パン	牛乳 鶏肉 豆腐	バター みそ	カリフラワー しめじ	たまねぎ ねぎ	にんじん ブロッコリー	ゆかりおにぎり 牛乳
31	火	ごはん さけのみそ焼き じゃがいもの煮物	すまし汁 果物 麦茶	そぼろおにぎり 牛乳	米 じゃがいも	砂糖 油	さけ 牛乳	みそ 鶏肉	にんじん まいたけ	たまねぎ こまつな	だいこん グリーンピース	みそおにぎり 牛乳



旬の食材 春野菜 について



一年中出回っている野菜にも、この時期にしか味わうことができない「新」や「春」をつけてよばれるものがあります。例えば、新たまねぎ、新じゃが、新にんじん、春キャベツです。

春野菜は冬の寒さを耐え抜いて成長してきたからこそ、すぐれた栄養成分がたくさん詰まっています。通年出回っているものより柔らかく甘みもあり、みずみずしいのが特徴です。ご家庭ではぜひサラダにして生食するのがおすすめです。

新たまねぎ

辛みのもとになる硫化アリルで疲労回復や殺菌効果に加え、血液をサラサラにしてくれます。

新じゃが

でんぷん質のおかげで熱に強く加熱してもビタミンCが壊れにくく調理しても栄養をしっかり摂ることができます。



新キャベツ

ビタミンCや食物繊維が豊富で胃壁の粘膜を丈夫にし、消化を助けるビタミンUが含まれています。