

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
2	月	おせんべい 麦茶	焼きうどん ほうれん草の磯和え かぶのみそ汁	(2日)♪桜もち風 (16日)♪おにぎり 麦茶 オレンジ	豚肉 のり (2日 小豆)	うどん ごはん さつま芋	玉ねぎ・人参・ほうれん草 かぶ・きゃべつ・もやし (16日 筍) しめじ・オレンジ
3	火	ふかし芋 麦茶	ごはん サーマムニエル サラスパ コンソメスープ	♪和風ホットケーキ 麦茶 バナナ	鮭 ハム	ごはん スパゲティ	玉ねぎ・人参・きゃべつ アスパラ・小松菜・白菜 しめじ・バナナ
4	水	バナナ 麦茶	ごはん 鶏肉と厚揚げの黒酢あん 春きゃべつのごま和え ごぼうのみそ汁	♪きなこ蒸しパン 麦茶 りんご	鶏肉 厚揚げ ごま	ごはん パン	玉ねぎ・人参・きゃべつ 水菜・しいたけ・かぼちゃ 大根・ごぼう・りんご バナナ
5	木	りんご 麦茶	ごはん さばのごま味噌焼き アスパラのおかか和え 新玉ねぎのすまし汁	♪粉ふき芋 麦茶 デコポン(19日いちご)	さば	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ アスパラ・えのき・長ねぎ 大根・デコポン・りんご
6	金	バナナ 麦茶	ごはん ポークストロガノフ風 ひじきのサラダ 野菜スープ	♪いちごのゼリー 麦茶 おせんべい	豚肉 ひじき	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ コーン・えりんぎ・しめじ もやし・バナナ・いちご
7	土	おかし 麦茶	ごはん・煮物 スープ・バナナ	おかし 野菜ジュース	鶏肉	ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ・バナナ 野菜ジュース
9	月	おせんべい 麦茶	クリームスパゲティ ビーンズサラダ 春きゃべつのスープ	♪スティックパン 麦茶 オレンジ	鶏肉 大豆	スパゲティ パン	玉ねぎ・人参・ほうれん草 きゃべつ・きゅうり・えのき かぼちゃ・オレンジ
10	火	ふかし芋 麦茶	ごはん たらのコーンマヨ焼き 新じゃがサラダ わかめのすまし汁	♪豆腐のお好み焼き 麦茶 バナナ	たら わかめ 豆腐	ごはん じゃがいも さつま芋	玉ねぎ・人参・きゃべつ ブロッコリー・しいたけ きゅうり・コーン・バナナ
11	水	バナナ 麦茶	ごはん かに豆腐 もやしのナムル 中華スープ	♪パンケーキ 麦茶 りんご	豆腐 かにかま	ごはん	玉ねぎ・人参・にら・もやし えのき・大根・長ねぎ・しいたけ ほうれん草・りんご・バナナ
12	木	おせんべい 麦茶	ごはん さわらの蒲焼き 春キャベツの煮びたし 菜の花のみそ汁	♪シューケット風 麦茶 いちご	さわら ごま	ごはん さつま芋	玉ねぎ・人参・きゃべつ 菜の花・長ねぎ・しめじ チンゲン菜・いちご
13	金	りんご 麦茶	ごはん 豚肉と春野菜の煮物 フレンチサラダ 野菜スープ	♪春色ケーキサクレ 麦茶 デコポン	豚肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ 菜の花・もやし・かぼちゃ りんご・デコポン
14	土	おかし 麦茶	ごはん 仲良し餃子 野菜たっぷりスープ	おせんべい 麦茶 バナナ	豚ひき肉	ごはん	玉ねぎ・人参・にら・もやし きゃべつ・しいたけ・長ねぎ チンゲン菜・大根・バナナ
24	火	おせんべい 麦茶	筍ごはん かれのい煮付け ほうれん草の甘酢あえ 手まり麩のすまし汁・デコポン	♪豆腐のお好み焼き 麦茶 バナナ	かれのい 油揚げ 豆腐	ごはん 麩 さつま芋	玉ねぎ・人参・菜の花・大根 筍・きゃべつ・ほうれん草 長ねぎ・デコポン・バナナ
27	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

※献立内の青色は絵本「キャベツくん」にでてくるきゃべつの形に似ている「シューケット」をおやつに提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れてくださいね。

※3・17日の「サラスパ」はもも組の保護者の紹介メニューです。

♪『キャベツくん』♪

キャベツくんが歩いていると、ブタヤマさんに会いました。おなかが空いたブタヤマさんはキャベツくんを食べようとします。さて、キャベツくんの運命は・・・！？



♪『きゃべつの栄養』♪

春キャベツのおいしい時期ですね。きゃべつにはビタミンUが含まれ胃酸の分泌を抑え、胃腸の粘膜の新陳代謝を促して胃潰瘍などを予防します。お店屋さんのトンカツに添えてある千切りキャベツには、胸やけや胃もたれしないようにという意味があるんですね。ビタミンやミネラルも豊富で、中でもビタミンCには抗酸化作用があるため、活性酵素を取り除き、肌や体の組織の老化を防いだり、生活習慣病を予防する効果が期待できます。ほかにも、骨の形成を助けるビタミンK、緑色の部分に多いカロテンは、体内でビタミンAに代わり活性酵素から肌を守ります。ただし、ビタミン類は熱に弱く加熱すると流出してしまうため、スープにして一緒に食べると効果的です。また、サラダにする場合は水で洗う時間を1～2分位にすると、ビタミンの流出を防げます。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。