

日曜日	10時の おやつ	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 摂取量(g)
1 木	お菓子 牛乳	ごはん	チーズハンバーグ キャベツサラダ みそ汁(豆腐・わかめ・長ねぎ) パナナ	小魚 ビスケット 牛乳	506	20.8	14.2	1.9
2 金	お菓子 牛乳	ごはん	肉と野菜の味噌炒め マセドアンサラダ きのことスープ 一口ゼリー	クッキー センべい 牛乳	514	16.8	16.6	1.7
3 土		ごはん	肉団子の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 みそ汁 くだもの					
5 月	お菓子 牛乳	ごはん	和風梅チキン カレーサラダ かぶとペーコンのスープ オレンジ	小魚 ラムネ 牛乳	528	19.9	18.3	1.9
6 火	お菓子 牛乳	ごはん	マーボー豆腐 中華風サラダ みそ汁(大根・玉ねぎ・油揚げ・わかめ)	♥南瓜蒸しパン 牛乳	508	19.7	17.2	1.8
7 水	お菓子 牛乳	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリー甘酢和え 春野菜のスープ パナナ	♥ミルク寒天	501	21.1	15.4	1.5
8 木	お菓子 牛乳	ごはん	ぎせい豆腐 和風サラダ みそ汁(なめこ・油揚げ) 一口ゼリー	♥コーンフレークおこ し牛乳	512	16.8	15.5	1.7
9 金	お菓子 牛乳	ごはん	チキンカチャトリー グリーンサラダ チンゲン菜と卵のスープ オレンジ	小魚 ビスケット 牛乳	502	21.4	14.7	1.5
10 土		ごはん	ツナじゃが 小松菜のおひたし みそ汁 くだもの					
12 月	お菓子 牛乳	ごはん	ボークカレー 春雨サラダ みそ汁(生揚げ・キャベツ・長ねぎ) オレンジ	♥お麩ラスク 牛乳	534	16.7	19.0	2.3
13 火	お菓子 牛乳	竹の子 ご飯	白身魚の竜田揚げ ゴマ和え けんちん汁	♥人参蒸しパン 牛乳	481	21.8	16.0	1.8
14 水	お菓子 牛乳	ごはん	五目炒り豆腐 ツナサラダ みそ汁(なす・玉ねぎ・油揚げ) 一口ゼリー	♥蒸ししょうかん 牛乳	506	21.2	15.6	1.6
15 木	お菓子 牛乳	ロール パン	スコップコロケ レーズンサラダ オニオンスープ パナナ	♥わかめおにぎ り牛乳	534	20.2	15.0	1.8
16 金	お菓子 牛乳	ごはん	豚の生姜焼き 南瓜サラダ みそ汁(えのき茸・玉ねぎ・小松菜) オレンジ	小魚 ラムネ 牛乳	520	22.5	16.5	1.6
17 土		ごはん	ハヤシライス ほうれん草おひたし みそ汁 くだもの					
19 月	お菓子 牛乳	ごはん	大豆と鶏肉の味噌炒め ハムとブロッコリーのサラダ 中華風スープ パナナ	♥クラッカーチーズ サンド牛乳	507	19.0	16.6	1.7
20 火	お菓子 牛乳	ごはん	キャベツハンバーグ かぶサラダ 豆腐のスープ	♥ボンデケーキ 牛乳	517	21.3	19.6	1.4
21 水	お菓子 牛乳	ごはん	白身魚の塩麴焼き ほうれん草サラダ のっぺい汁 オレンジ	♥黒ごまラスク 牛乳	505	19.6	15.1	2.0
22 木	お菓子 牛乳	ごはん	鶏のかわり揚げ 若草和え すまし汁(麩・えのき茸・長ねぎ) 果物ゼリー	♥小豆ケーキ	510	18.2	17.4	1.5
23 金	お菓子 牛乳	ごはん	野菜のそぼろ煮 キューリと大根のおひたし クリームスープ	小魚 ラムネ 牛乳	520	18.1	15.6	2.1
24 土		ごはん	ツナカレー 小松菜のおひたし みそ汁 くだもの					
26 月	お菓子 牛乳	ごはん	おからナゲット もやしサラダ みそ汁(南瓜・玉ねぎ・わかめ) オレンジ	♥チーズクッキー パー牛乳	505	16.4	16.6	1.6
27 火	お菓子 牛乳	うどん	チャンポンうどん 豆腐のふんわりナゲット アップルサラダ	♥焼きおにぎり ジョア	515	18.2	14.0	2.2
28 水	お菓子 牛乳	ごはん	ハヤシライス 大豆サラダ みそ汁(キャベツ・麩) 一口ゼリー	♥マジェマロサンド 牛乳	541	17.8	19.2	2.1
29 木			🌸 昭和の日					
30 金	お菓子 牛乳	ごはん	かじきのカレー揚げ ひじきと蓮根のサラダ 呉汁 パナナ	小魚 ビスケット 牛乳	515	25.1	14.1	1.8

※ 今年度のクッキングは新型コロナウイルス感染拡大の状況を考慮し、可能であれば行います。

その場合は各クラスから連絡を差し上げます。よろしくお願い致します。

※ 新型コロナウイルス感染症の影響で、献立変更の可能性があります。ご不明点は、担任・給食室へおたずね下さい。

ご入園・ご進級おめでとございます。
春らしい陽気になり、新年度が始まりました。
杉の子保育園では、旬の食材を用いて、子どもたちの心身の健康や成長を支える安心・安全な給食を実施していきます。
毎日、心を込めて作りますので、楽しみにしてください。



春野菜は栄養が豊富

春キャベツに新玉ねぎ、春に収穫する野菜は、みずみずしくやわらかいので、サラダなど生食にも適しています。

たけのこや山菜など新芽を食べるものも多いです。

春が旬の野菜は、これから成長するための栄養を凝縮しているため、栄養価がとても高いです。

体をより活発に動かす季節、春野菜のパワーをいただきましょう。

たけのこ

竹の若布で、一般的に知られている孟宗竹の旬は3月から5月初旬ころです。

アクが強いので、米ぬかなどでの下茹でが必要になります。

手間はかかりますが、香りと甘みが味わえるのは春ならでは。

