

日	曜日	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	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	525	22.1	13.6	2.2
2	金	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 せんべい 牛乳	534	17.3	16.7	2.1
3	土	※ 給食はありません						
5	月	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	551	21.0	18.9	2.2
6	火	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	529	20.7	17.4	2.3
7	水	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	519	22.3	15.4	1.8
8	木	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	535	17.3	15.3	2.1
9	金	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	524	22.8	14.5	1.9
10	土	※ 給食はありません						
12	月	ごはん	ポークカレー 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	560	17.1	19.8	2.7
13	火	竹の子ご飯	サバの竜田揚げ ゴマ和え けんちん汁	♥人参蒸しパン 牛乳	548	22.9	21.9	2.0
14	水	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	♥蒸しようかん 牛乳	527	22.4	15.7	1.8
15	木	ロールパン	スコップクロquette 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	561	21.7	14.9	2.0
16	金	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	543	24.5	16.8	1.8
17	土	※ 給食はありません						
19	月	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	524	20.3	16.7	2.0
20	火	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	535	22.8	20.3	1.7
21	水	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	527	21.1	14.7	2.1
22	木	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	533	18.5	17.7	1.7
23	金	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	544	18.8	15.6	2.4
24	土	※ 給食はありません						
26	月	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	521	16.6	16.7	1.8
27	火	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	521	18.4	12.3	2.5
28	水	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	♥マシュマロサンド 牛乳	567	18.3	19.8	2.3
29	木	🌸 昭和の日						
30	金	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	537	27.5	13.7	2.1

※ 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申し上げます。よろしくお願致します。

※ 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・ご進級おめでとうございます。
 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の、香りを楽しむなら炊き込みご飯やお吸い物がおすすです。

