

5 〇〇幼稚園 がっのこんだて

旬の食材 アスパラガス

アスパラガスは春先から芽が出始め、秋まで収穫できますが、春から初夏の「春芽」が一番おいしいですね。アスパラガスにはそれほど多いわけではありませんが、ビタミン類やカリウム等を含んでいて、ゆでもこういった栄養成分がほとんど流失しないという特徴があります。また、アスパラギン酸やルチンを含んでいて、新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強、利尿作用による腎臓や肝臓の機能回復、高血圧や動脈硬化の予防の効果等があるといわれています。



げつようび

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。

- 卵... エビ... そば...
- 小麦... カニ...
- 乳製品... ピーナツ...

かようび

おたのしみメニュー チャーハン

※容器、ごはんの準備はいりません

すいようび



もくようび



きんようび

1 エビカツ
塩やきそば
ひじきの五目煮
アスパラのおかか和え
パン缶

4 **みどりの日**

5 **こどもの日**

6 **振替休日**

7 トマトチキンステーキ
マカロニサラダ
小松菜のソテー
ミニゼリー

8 白身フライ
厚焼玉子
ポトフ風
菜の花の磯和え
黄桃缶

11 フリのごまテリヤキ
マカロニソテー
若竹煮
インゲンのなめたけ和え
みかん缶

12 オムレツ
厚揚げの中華炒め
ほうれん草の
ドレッシング和え
ミニゼリー

13 サーモンフライ
田舎煮
チンゲン菜のごま和え
杏仁豆腐

14 ハンバーグ
レンコンソテー
菜の花のお浸し
パン缶

15 カレー
コロケ
野菜サラダ
洋梨缶

18 ササミチーズカツ
のっぺい煮
小松菜のおかか和え
黄桃缶

19 サバのみそ煮
ポトフサラダ
切干大根煮
パン缶

20 ハヤシチュー
鶏のからあげ
アスパラサラダ
ミニゼリー

21 メンチカツ
高野豆腐の煮物
ほうれん草の
塩昆布和え
りんご缶

22 鶏肉のカレー焼き
ナポリタン
ゴボウサラダ
チンゲン菜のソテー
みかん缶

25 ホキのバター醤油焼き
ペンネソテー
野菜のソース炒め
にんじんサラダ
ミニゼリー

26 ポテトコロケ
スクランブルエッグ
菜の花の
ごま味噌和え
洋梨缶

27 さごしのピカタ
ツナスパゲティ
豆腐のチャンプルー
小松菜の磯和え
みかん缶

28 カレー
野菜つくね
切干大根サラダ
黄桃缶

29 ヒレカツ
大根とアスパラの
バター煮
もやしの千草和え
パン缶

※一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。
担当栄養士：小林 睦美

1人1回当たり平均栄養摂取量
エネルギー 5月分平均 260kcal たんぱく質 5月分平均 10.0g

わくわくらんち山形 (株)協栄給食

〒994-0057 山形県天童市石鳥居二丁目1番23号

TEL(023)674-7272 (代) Fax(023)674-7273

URL: kyoei-lunch.co.jp/