

2 〇〇幼稚園 がっのこんだて

旬の食材 菜の花

菜の花は「なばな」や「花菜」とも呼ばれ、アブラナの花芽で、同じ仲間に菜種油を取る為の品種もあります。食用の「菜の花」として店頭に並んでいるものの中には、実は様々なアブラナの品種があります。「菜の花」は、そうしたアブラナの総称として使われています。菜の花には、βカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは抗がん作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持、視力維持粘膜や皮膚の健康維持、呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。その他に、骨を丈夫にし、健康を維持するカリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄などを豊富に含んでいます。

げつようび



ほたて風味フライ
レンコンのきんぴら
ひじきの五目煮
テンゲン菜のお浸し
黄桃缶



かようび



親子煮
いそべ小判焼き
小松菜の千草和え
ミニゼリー
節分豆



すいようび



タラのムニエル
和風ペンネソテー
ゴボウサラダ
菜の花の煮浸し
みかん缶



もくようび



カレー
チキンカツ
インゲンサラダ
パン缶



きんようび



肉団子のチリソース
ミニウィンナードッグ
ブロッコリーソテー
洋梨缶



8



さわらの味噌マヨ焼き
カレースパゲティ
和風ポテトサラダ
ほうれん草のソテー
白桃缶



9



ハヤシチュー
肉詰めナス
カリフラワーサラダ
みかん缶



10



エビフライ
ツナ大根
インゲンの中華和え
杏仁豆腐



建国記念の日

12



ハートのコロッセ
ナポリタン
パンパンジー
菜の花のソテー
チョコレート



15



鶏のからあげ
南瓜のあんかけ
小松菜のおか和え
チーズ



16



サバのみそ煮
納豆
ほうれん草の磯和え
黄桃缶



17



ササミフライ
野菜のマヨポン炒め
テンゲン菜のごま和え
オレンジ



18



ハンバーグ
オニオンスープ煮
菜の花の
ドレッシング和え
ミニゼリー



19



カレー
オムレツ
切干大根サラダ
みかん缶



22



テリヤキチキン
マカロニソテー
のっぺい煮
インゲンの
なめたけ和え
パン缶



23

天皇誕生日

24



サーモンフライ
おでん風
小松菜のツナ和え
ヨーグルトゼリー



25



ハム玉子とじ
やきそば
さつま芋サラダ
ほうれん草のソテー
みかん缶



26



ピザ春巻
厚揚げの中華炒め
ブロッコリーサラダ
黄桃缶



■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...

おたのしみメニュー
ラーメン

※容器、ごはんの準備はいたしません



※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 陸美

1人1回当たり 平均栄養摂取量
エネルギー 2月分平均 275kcal たんぱく質 2月分平均 11.0g

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/