

11 幼稚園 がつのこんだて

旬の食材 ほうれん草

年間を通して食べられるほうれん草ですが、旬は11～3月までが一般的です。βカロテン、ビタミンE、K、葉酸や鉄を多く含みます。冬採りものはビタミンCも豊富です。ビタミンCは鉄分の吸収を助け、葉酸は赤血球を作り出すので、貧血の予防効果が期待できます。「寒締め」といわれ、収穫前にあえて冬の寒さに当てて栽培したものは、甘味が増し、栄養価も高くなるのが分かっています。葉の色が濃く、葉先までピンとしてみずみずしいものを選びましょう。保存する際は湿らせた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて野菜室で立てて保存しましょう。すぐに食べきれないときは下茹でしておきましょう。冷凍保存もできます。



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

■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... 蟹...
- 乳製品... ピーナツ...

おたのしみメニュー ナポリタン

※容器、ごはんの準備はiriません



1

タラのピカタ
マカロニソテー
切干大根煮
チンゲン菜のツナ和え
黄桃缶

4

振替休日

5

肉野菜炒め
焼きはんぺん
菜の花の磯和え
杏仁豆腐

6

ハムカツ
チリコンカン
ほうれん草の
干草和え
洋梨缶

7

ハヤシチュー
つくね
野菜サラダ
パイン缶

8

サーモンフライ
焼きビーフン
小松菜のおかか和え
ミニゼリー

11

カニクリーミーコロッケ
筑前煮
チンゲン菜の
塩昆布和え
黄桃缶

12

酢豚風
ミニフランク
ほうれん草の
なめたけ和え
パイン缶

13

鶏肉のチーズ焼き
カレースパゲティ
炒り豆腐
小松菜のごま和え
ミニゼリー

14

とんかつ
根菜のそぼろ煮
菜の花のお浸し
洋梨缶

15

豚丼風
にら餛飩
白菜の煮浸し
チーズ

18

鶏のからあげ
厚揚げの中華炒め
小松菜のおかか和え
みかん缶

19

ハンバーグ
ポトフ風
インゲンサラダ
洋梨缶

20

メンチカツ
レンコンソテー
チンゲン菜のお浸し
ミニゼリー

21

アジの味噌焼き
野菜炒め
刻み昆布の煮物
ほうれん草のマヨ和え
黄桃缶

22

カレー
チキンナゲット
切干大根サラダ
パイン缶

25

親子煮
水ギョーザ
チンゲン菜のごま和え
洋梨缶

26

イカフライ
納豆
小松菜の塩昆布和え
みかん缶

27

サバの塩焼き
ひじき煮
さつま芋の甘露煮
インゲンのおかか和え
チーズ

28

肉団子のチリソース
もろこし焼き
ブロッコリーサラダ
杏仁豆腐

29

ハムサンドフライ
高野豆腐の炒め煮
ほうれん草の磯和え
ミニゼリー

※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(おかずのみ)
エネルギー11月分平均 203kcal たんぱく質 11月分平均 9.1g

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/