

2 〇〇幼稚園 がつのこんだて

旬の食材 長ネギ

長ネギの旬は11～2月です。奈良時代に日本に伝わり、古くから食べられているなじみ深い野菜です。抗酸化作用の高いビタミンCや硫化アリルが含まれており、風邪予防や血行促進、動脈硬化などの生活習慣病の予防にも効果が期待されます。

長ネギは、巻きがしっかりといて、白と緑色がはっきりしているもので、緑が濃すぎないものを選ぶと良いでしょう。保存する場合は、新聞紙に包んで冷暗所で保存するか、または2～3等分に切ってラップに包み冷蔵庫で保存しましょう。



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 キャロットピラフ

※容器、ごはんの準備はいりません

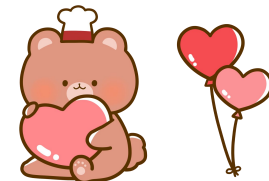
すいようび



もくようび



きんようび



3



肉団子
マカロニソテー
筍の煮物
小松菜のナムル
黄桃缶



4



麻婆豆腐
ミニフランク
チンゲン菜のごま和え
みかん缶



5



エビフライ
ジャーマンポテト
インゲンのソテー
パイン缶



6



サバのみそ煮
チキンナゲット
ほうれん草の磯和え
ミニゼリー



7



鶏肉の生姜焼き
カレースパゲティ
刻み昆布の煮物
菜の花の千草和え
杏仁豆腐



10



かに玉風
厚揚げの中華炒め
カリフラワーの磯和え
パイン缶



11

建国記念の日

12



豆腐ハンバーグ
里芋のそぼろ煮
チンゲン菜の
なめたけ和え
みかん缶



13



白身魚青のりフライ
レンコンきんぴら
ほうれん草のお浸し
杏仁豆腐



14



ハートのコロケ
ナポリタン
ブロッコリーサラダ
ミニゼリー



17



ミニしゅーまい
五目豆
インゲンのごま和え
チーズ



18



肉野菜炒め
プチハンバーグ
菜の花のおかか和え
洋梨缶



19



テリヤキチキン
ペンネソテー
ひじきの煮物
アスパラサラダ
ミニゼリー



20



とんかつ
豆腐のチャンプルー
小松菜の塩昆布和え
黄桃缶



21



サワラのチーズ焼き
野菜炒め
レンコンサラダ
ほうれん草の煮浸し
みかん缶



24

振替休日

25



鶏のからあげ
スパゲティサラダ
小松菜のナムル
ミニゼリー



26



アジのみそ焼き
ふきの炒め煮
高野豆腐の煮物
菜の花の磯和え
みかん缶



27



カレー
プチカフライ
切干大根サラダ
パイン缶



28



ハンバーグ
野菜のソース炒め
チンゲン菜の
おかか和え
洋梨缶



※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(おかずのみ)
エネルギー:200kcal たんぱく質:8.5g

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/

2025 年