

5 〇〇幼稚園 がつのこんだて

春野菜を食べましょう

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦味を持つものが多いのが特徴です。
この成分には抗酸化作用があり、病気の原因をやっつけてくれる効果があります。
寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと温かくなるのを待ってできたのが春野菜です。
春野菜には、ふきや筍、タラの芽、菜の花、スナップエンドウ、ソラマメ、新セロリ、新じゃがいも、新ごぼう、春キャベツなど、様々あります。
季節のものを、季節に食べる。春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう。



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 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

1



鶏肉の梅みそ焼き
ペンネソー
けんちん煮
小松菜のおかか和え
みかん缶

きんようび

2



ブリの生姜焼き
ひじき煮
ポトフ風
チンゲン菜のごま和え
洋梨缶

5

こどもの日

6

振替休日

7



ハムカツ
里芋のカレーそば煮
ほうれん草の磯和え
黄桃缶

8



かに玉風
ミニコロケ
インゲンのナムル
杏仁豆腐

9



ハンバーグ
きゅうりのサラダ
小松菜のソーテー
ミニゼリー

12



麻婆豆腐
ミニフランク
白菜の煮浸し
みかん缶

13



とんかつ
筍の煮物
菜の花の
なめたけ和え
洋梨缶

14



鶏肉のチーズ焼き
マヨ醤油スパゲティ
野菜のソース炒め
小松菜のツナ和え
パイン缶

15



マスのごまテリヤキ
ふきの炒め煮
肉じゃが
チンゲン菜の
塩昆布和え
ミニゼリー

16



帆立風味フライ
ピーマンの中華炒め
ほうれん草の
干草和え
黄桃缶

19



クリーミーコロケ
ナポリタン
ブロッコリーサラダ
ミニゼリー

20



豆腐ステーキ
南瓜の甘煮
チンゲン菜の磯和え
みかん缶

21



メンチカツ
変わりきんぴら
インゲンのお浸し
杏仁豆腐

22



彩り筍しゅーまい
茄子のみそ炒め
ほうれん草のごま和え
洋梨缶

23



カレー
プチカフライ
キャベツのナムル
パイン缶

26



白身魚青のりフライ
筑前煮
インゲンの
なめたけ和え
洋梨缶

27



肉団子の
野菜あんかけ
お好み焼き
小松菜のお浸し
杏仁豆腐

28



サバの塩焼き
切干大根煮
マカロニサラダ
ほうれん草煮浸し
みかん缶

29



豚たま煮
水ギョーザ
菜の花の干草和え
パイン缶

30



鶏のからあげ
きのこの
バター醤油炒め
チンゲン菜の磯和え
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:208kcal たんぱく質:9.0g

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/

2025 年