

5 〇〇幼稚園

がつのこんだて

旬の食材 アスパラガス

アスパラガスは春と秋に2回収穫することができる2季採りができる野菜で、春から初夏の春芽が一番おいしいですね。品種や産地によっても旬は少し違いますが、山形産の旬は4-5月ごろといわれています。穂先が締まっていて、切り口に変色がなく、乾燥していないものを選び、できるだけ早く食べるのがおススメです。アスパラガスはビタミンB群や食物繊維も多く、疲労回復を助けるアスパラギン酸や、血管を健康に保つ「ルチン」、造血作用のある「葉酸」を豊富に含みます。グリーンアスパラは太陽を浴びて育つため栄養価が高く、ホワイトアスパラに比べて特にビタミン類が豊富です。



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。



おたのしみメニュー チャーハン

※容器、ごはんの準備はおりません



1
クリーミーコロケ
変わりきんぴら
チンゲン菜の
なめたけ和え
みかん缶



4

みどりの日

5

こどもの日

6

振替休日

7



7
テリヤキチキン
マカロニソテー
高野豆腐の煮物
小松菜のお浸し
洋梨缶



8



8
豚たま煮
ミニメンチカツ
切干大根サラダ
黄桃缶



11



11
豆腐ステーキ
さつまいもの甘露煮
ほうれん草の磯和え
みかん缶



12



12
とんかつ
里芋のカレーそぼろ煮
アスパラのごま和え
ミニゼリー



13



13
タラの梅みそ焼き
ひじきの炒め煮
マカロニサラダ
菜の花の煮浸し
杏仁豆腐



14



14
ハヤシチュー
チキンナゲット
ブロッコリーサラダ
パイン缶



15



15
イカかつ
若竹煮
小松菜の干草和え
チーズ



18



18
ピザロール春巻
タコウィンナー
厚揚げのそぼろ煮
キャベツのおかか和え
黄桃缶



19



19
サバのテリヤキ
切干大根煮
ジャーマンポテト
ほうれん草の
塩昆布和え
パイン缶



20



20
回鍋肉
コロケ-half
小松菜のなめたけ和え
ミニゼリー



21



21
チキンオムレツ
茄子のそぼろ炒め
チンゲン菜の干草和え
みかん缶



22



22
肉団子
ペンネソテー
けんちん煮
アスパラサラダ
杏仁豆腐



25



25
鶏ケチャップ
焼きそば
刻み昆布の煮物
インゲンのお浸し
ミニゼリー



26



26
ハムかつ
パンバンジー
小松菜のソテー
洋梨缶



27



27
麻婆豆腐
焼きギョーザ
にんじんサラダ
おおか和え
パイン缶



28



28
アジの塩焼き
メンマ炒め
ナポリタン
ほうれん草の
おおか和え
杏仁豆腐



29



29
カレー
プチハンバーグ
キャベツのナムル
みかん缶



※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 陸美

1人1回当たり 平均栄養摂取量
エネルギー:210 kcal たんぱく質:9.2 g

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/

2026年