

●今月の食育目標● 楽しく食事をしよう!







			NO 127 C	-		
	月 13・27	火 14・28	水 1・15・29	木 2・16・30	金 17・31	土 18
	ルーラクス	ル	(1日) ウィンナーピラフ	だけのこごおん	ごまん	たなきうどん
	豚肉		ウィンナー 人参	たけのこ		草法画
	新じゃかも	からあげ	新生ねぎ コーン	ふき	ダベトチキン	鶏肉
	人参	鶏肉	しめじ 鶏ガラ	人参	鶏肉	新玉ねぎ
	_					
	新玉ねぎ	しょうが	人参出了好	油易ず	ヨーグルト	人参
	トクト缶		人参 パセリ	なめたが	カレー粉	し <i>は</i> け
	セロリ	ポテルチラダ	きゅうり コーン	ツナ缶		ねぎ
	米粉のカレールー	新じゃかいも	U\$\$\$\$-73		コココンサラダ	天かす
給	711/3-27-00	参	新ねぎ レタス 人参	わかめの暫の物		
		きゅうり		生わかめ	参	
				⇒	_	
		コーン マヨドレ	(15·29⊞) 3th	参	きゅうり	
	→1120-45 9		白身魚の中華あんかけ	きゅうり	チーズ	
	キャベツ	不	魚	コーン	コーン	
	人参		新型なぎ 人参		マヨドレ	
	ブ ー ン	野菜スープ	チンゲン菜 干し椎茸	a Ki †		果物
食	-				74 7T 115	7 5140
R	玉ねぎ		粉3芒芋	新玉ねぎ	スナップエンドウ	
	マヨドレ	セロリ パセリ	新じゃかれも	豆腐		
		鶏ガラ ブイヨン	青のり	し たけ	ジュアンススープ	
			7 11\ 7\	えのき	新玉ねぎ 人参	
	(6.3)	(28⊟)	レスススープ	ねぎ	キャベツ セロリ	A 5
1		スナップエンドウ	<i>し</i> タス		鶏ガラ ブイヨン	10 m 3 m
1			_			—
		にだ	新生ねぎ ニラ			
1			鶏ガラ ごま油			
	ベイグドラト	ヤき出ま	(1⊟)	(2日) チーズ蒸い シ	わらび餅	補食
+\	新じゃが	豚肉	ははい	小麦粉 チーズ	わらび粉黒糖	Trace
お	#/IC√9/J·					
		キャベツ	(15•29⊟)	牛乳 砂糖	はったい粉	
な		しめじ ニラ	梅がごり	博 料		
				(16•30⊟)		4乳
っ	けだ	セシール	人参スティク	ジム型ハシ	XIV	
				小麦粉 砂糖		
					* "* \(\tau_{\text{*}} \)	
1	H-包l	사 진	// 전	いちごジャム		
	4乳	华乳	华乳	堰 4	料	
	料 月 20	特 火 7・21	料 水 8·22			± 11·25
	月 20	火 7•21	水 8・22	頓 判 木 9•23	41 0·24	
	月 20			堰 4	料	肉うどん
	月 20	火 7・21 < 21日 お始 >	水 8·22 3 新	1頃 特 木 9・23 ご あん	特 金 10・24 3 が	内でとん 草で値
	月 20	火 7•21	水 8·22 ゴ お 豚肉・オ煮	世頃 特別 (1) (1) (2) (3) (3) (4) (4) (5) (4) (5) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6	#見 金 10・24 ご おん 魚のチーズ 称を	肉がん 乾煙 豚肉
	月 20 ピン/讲 豚ミンチ	火 7・21 < 21日 お始当 > ごおん	水 8・22 ゴ お 豚のつる 豚同ロース	1頃 特 木 9・23 ご あん	特儿 金 10・24 コ 3 3 か 魚のチース様と 魚	肉がん 乾煙 豚肉 新玉ねぎ
	月 20 ピン/神 豚ミンチ	火 7・21 < 21日 お弁当 > ごおん 無のおき記さい精き	水 8・22 ゴ お 豚ない 不煮 豚肩ロース 新キャベツ	世頃 49. 木 9・23 ごか 無の際 株式 魚	#見 金 10・24 ご おん 魚のチーズ 称を	肉がん 乾煙 豚肉 新玉ねぎ 人参
	月 20 ピン/讲 豚ミンチ	火 7・21 < 21日 お始当 > ごおん	水 8・22 ゴ お 豚のつる 豚同ロース	世頃 特別 (1) (1) (2) (3) (3) (4) (4) (5) (4) (5) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6) (6	特儿 金 10・24 コ 3 3 か 魚のチース様と 魚	肉がん 乾煙 豚肉 新玉ねぎ
	月 20 ピン/神 豚ミンチ	火 7・21 < 21日 お弁当 > ごおん 無のおき記さい精き	水 8・22 ゴ お 豚ない 不煮 豚肩ロース 新キャベツ	世頃 49. 木 9・23 ごか 無の際 株式 魚	特儿 金 10・24 コ 3 3 か 魚のチース様と 魚	肉がん 乾煙 豚肉 新玉ねぎ 人参
給	月 20 ビン/ 学 豚ミンチ サ もやし ほうれん草	火 7・21 < 21日 お弁当 > ごおん 魚のおぎ記さい精き 魚	水 8・22 ゴお 豚ベク・オ煮 豚扁ロース 新キャベツ 新玉ねぎ	世頃 特別 木 9・23 ごおん 無の際 構造 魚 るこれ おかかれた	特儿 金 10・24 3 3 3 3 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	肉がん 乾煙 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ
給	月 20 ピン/ 学 豚ミンチ サムル もやし ほうれん草 人参	火 7・21 < 21日 おお当 > ごおん 無のおき記さい様き 魚	水 8・22 ゴお 豚ベク・オ煮 豚扁ロース 新キャベツ 新玉ねぎ	世夏 特別 木 9・23 ごか	49. 金 10・24 3. 10・24 3. 3. 10・24 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3. 3.	肉がん 乾煙 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ
給	月 20 ピン/ 体 豚ミンチ サなし ほうれん草 人参 コーン	火 7・21 < 21日 お弁当 > ごおん 無のおぎ記さい様き 魚 きんぴらごまう 新ごまう	水 8・22 ゴホ 豚ベク・オ煮 豚扁ロース 新キャベツ 新玉ねぎ 野菜ジュース	世頃 4乳 木 9・23 づれ シ野 株 魚 なこしば トの おかれた だけのこ ブロッコリー	#礼 金 10・24 コか 急のチース様と 魚 チーズ 春の野菜サラグ 春雨 パブリカ (黄)	肉がん 乾煙 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ
給	月 20 ピン/ 学 豚ミンチ サムル もやし ほうれん草 人参	火 7・21 21日 お弁当 > ごおん 無のおぎ記さん様き 魚 きんぴらごぎう 新ごぎう	水 8・22 ゴお 豚かみ煮 豚肩ロース 新キャベツ 新玉ねぎ 野菜ジュース	世夏 特別 木 9・23 ごか	中乳 金 10・24 コ ホ (*********************************	肉がん 乾煙 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ
給	月 20 ピン/ 体 豚ミンチ サなし ほうれん草 人参 コーン	火 7・21 <21日 おお当> コおれ (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	水 8・22 ゴ が 豚ない・オ煮 豚肩ロース 新キャベツ 新玉ねぎ 野菜ジュース プルロード マカロニ	世夏 牛乳 タ・23 3 3 3 4 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	中乳 金 10・24 コ お 急のチーズはた 魚 チーズ 春の野菜サラグ 春雨 パプリカ (黄) 人参 アスパラ	肉がん 乾煙 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ
給	月 20 ピン/ 体 豚ミンチ サなし ほうれん草 人参 コーン ゴマ油	火 7・21 21日 お弁当 > ごおん 無のおぎ記さん様き 魚 きんぴらごぎう 新ごぎう	水 8・22 ゴおん 豚ベク・オ煮 豚肩ロース 新キャベツ 新玉ねぎ 野菜ジュース マイロニサラダ マカロニ 人参	世頃 4乳 木 9・23 づれ シ野 株 魚 なこしば トの おかれた だけのこ ブロッコリー	中乳 金 10・24 コ ホ (*********************************	肉がん 乾煙 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ
給	月 20 ピン/ 体 豚ミンチ サなし ほうれん草 人参 コーン	火 7・21 <21日 お弁当> コおれ (本)	水 8・22 ゴホ	世夏 4乳 水 9・23 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1. 金 10・24 3 3 3 4 3 5 7 5 7 7 5 7 7	肉がん
給	月 20 ピン/ 体 豚ミンチ サなし ほうれん草 人参 コーン ゴマ油	火 7・21 <21日 おお当> コおれ (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	水 8・22 ゴおん 豚ベク・オ煮 豚肩ロース 新キャベツ 新玉ねぎ 野菜ジュース マイロニサラダ マカロニ 人参	世夏 牛乳 タ・23 3 3 3 4 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	中乳 金 10・24 コ お 急のチーズはた 魚 チーズ 春の野菜サラグ 春雨 パプリカ (黄) 人参 アスパラ	肉がん 乾煙 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ
	月 20 ピン/ 体 豚ミンチ サなし ほうれん草 人参 コーン ゴマ油	火 7・21 <21日 お弁当> コおれ (本)	水 8・22 3か 豚かみず煮 豚肩ロース 新キャベツ 新玉ねぎ 野菜ジュース マバエサデ マカロエ 人参 きゅうり 新玉ねぎ	世夏 牛乳 タ・23 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1. 金 10・24 3 3 3 4 3 5 7 5 7 7 5 7 7	肉がん
給	月 20 ピン/ 体 豚ミンチ サムル もやし ほうれん草 人参 コーン ゴマ油	火 7・21 <21日 おお当> コおれ (A)	水 8・22 ゴホ	世夏 4乳 タ・23 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1. 金 10・24 3 3 3 3 5 7 5 7 7 7 7 7	肉がん
	月 20 ピン/ 体 豚ミンチ せいし もやし ほうれん草 人参 コーン ゴマ油	火 7・21 <21日 おお当> 3はん (***********************************	水 8・22 ゴホ 「豚がいっす点 「豚肩ロース 新キャベツ 新玉ねぎ 野菜ジュース マカロニ 人参 きゅうり 新玉ねぎ マヨドレ	世夏 4乳 タ・23 3 3 3 4 4 9・23 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1. 金 10・24 コ が (A) (A) (A) (A) (A) (A) (A) (A) (A) (A	肉がん
	月 20 ピン/ 神 豚ミンチ ナムル もやし ほうれん草 人参 コーン ゴマ油 オカゼスー7 生わかめ	火 7・21 21日 おお当 > 3おん 無かざをごえ様き 魚 きんかうごぎう 新ごぎう 人参 っきこん いいげん オーオー 若が十 新玉ねぎ	水 8・22 3か 豚かみず煮 豚肩ロース 新キャベツ 新玉ねぎ 野菜ジュース マバエサデ マカロエ 人参 きゅうり 新玉ねぎ	世夏 牛乳 タ・23 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1. 金 10・24 3 3 3 5 5 7 5 7 7 7 7	肉がん
	月 20 ピン/ 神 豚ミンチ ナムル もやししほうれん草 人参 コーン ゴマ油 オルオ オかがスープ 生わかめ 新玉ねぎ	火 7・21 21日 おお当 > 3おん 急んがこまう 新ごまう 人参 つきこん いいばん おがけ 新玉ねぎ たけのこ	水 8・22 3 3 3 3 3 3 3 	世夏 年乳 タ・23 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1. 金 10・24 3. 急 10・24 3. 急 	肉がん
	月 20 ピン/ 神 豚ミンチ ナムル もやし ほうれん草 人参 コーン ゴマ油 オカゼスー7 生わかめ	火 7・21 21日 おお当 > 3おん 無かざをごえ様き 魚 きんかうごぎう 新ごぎう 人参 っきこん いいげん オーオー 若が十 新玉ねぎ	水 8・22 ゴおん 豚ベク・オ煮 豚扁ロース 新キャベツ 新玉ねぎ 野菜ジュース マガロニ 人参 きゅうり 新玉ねぎ マヨドレ スナップエイナカ 野菜スープ。	世夏 牛乳 タ・23 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1. 金 10・24 3 3 3 5 5 7 5 7 7 7 7	肉がん
	月 20 ピン/ 神 豚ミンチ ナムル もやししほうれん草 人参 コーン ゴマ油 オルオ オかがスープ 生わかめ 新玉ねぎ	火 7・21 21日 おお当 > 3おん 急んがこまう 新ごまう 人参 つきこん いいばん おがけ 新玉ねぎ たけのこ	水 8・22 3か 豚かみ 「豚かみ 煮 「豚の みた 「豚の みた 「豚の みた 「豚の みた 「おいっと 「おいっと 「おいっと 「おいっと 「なっと 「なっと 「なっと 「なっと 「なっと 「なっと 「なっと 「な	世夏 年乳 タ・23 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1. 金 10・24 3. 急 10・24 3. 急 	肉がん
	月 20 ピン/ 学 豚ミンチ ナムル もやし ほうれん草 人参 コーン ゴマ油 オカがスープ 生わかめ 新玉ねぎ	火 7・21 21日 おお当 > 3おん 急んがこまう 新ごまう 人参 つきこん いいばん おがけ 新玉ねぎ たけのこ	水 8・22 ゴおん 豚ベク・オ煮 豚扁ロース 新キャベツ 新玉ねぎ 野菜ジュース マガロニ 人参 きゅうり 新玉ねぎ マヨドレ スナップエイナカ 野菜スープ。	世夏 年乳 タ・23 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1. 金 10・24 3. 急 10・24 3. 急 	肉がん
	月 20 ピン/ 学 豚ミンチ ナムル もやし ほうれん草 人参 コーン ゴマ油 オカがスープ 生わかめ 新玉ねぎ	火 7・21 21日 おお当 > 3おん 急んがこまう 新ごまう 人参 つきこん いいばん おがけ 新玉ねぎ たけのこ	水 8・22 3か 豚かみ 「豚かみ 煮 「豚の みた 「豚の みた 「豚の みた 「豚の みた 「おいっと 「おいっと 「おいっと 「おいっと 「なっと 「なっと 「なっと 「なっと 「なっと 「なっと 「なっと 「な	世夏 年乳 タ・23 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1. 金 10・24 3. 急 10・24 3. 急 	肉がん
	月 20 日ン 神 豚ミンチ サムル もやしし ほうれん草 人参 コーマ油 オルマーグ 生かからぎ ねぎ	火 7・21 21日 おお当 > 3おん 急んがこまう 新ごまう 人参 つきこん いいばん おがけ 新玉ねぎ たけのこ	水 8・22 ゴおん 豚かい 子煮 豚肩ロース 新キャベツ 新玉ねぎ 野菜ジュース マカロエ 人参 きゅうり 新玉ねぎ マヨドレ スナップエイウ 野菜スープ 新玉ねぎ 大参 セロリ 鶏ガラ ブイヨン	世夏 牛乳 タ・23 3 3 3 4 8 9・23 3 4 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	#1. 金 10・24 3 3 3 4 5 5 5 5 5 5 5	財産が ・ 整理 ・ 解物 ・ おび ・ おざ ・ おび ・ おぎ
食	月 20 ピン/ 神 豚ミンチ ナムル もやししほうれん草 人参 コーマ油 オカゲスープ 生わかめ 新玉ねぎ ねぎ	火 7・21 21日 おお当 > 3おん 急がごまう 新ごまう 人参 うきこん いいげん おかけ 新玉ねぎ だけのこ 生わかめ (7日) いだせー	水 8・22 3か 豚かみ煮 豚扁ロース 新中やベツ 新玉ねぎ 野菜ジュース マイロエサデが マカカロエ 人参 きゅうり 新玉ねぎ マヨドレ スナップエメウ 野菜スー2 新玉ねぎ セロリ 乗力ラ ブイヨン おみ焼き	世頃 年乳 タ・23 3 3 3 4 4	#1. 金 10・24 3 3 3 5 5 5 5 5	肉がん
	月 20 出い体 豚ミンチ 大山し もやしし ほうかん草 人参 コーマ油 オーネ オかがスープ 生わかめぎ ねぎ	火 7・21 21日 お弁当 > 3おん 急んがこまう 新ごまう 人参 つきこん いいばん オーオ 若が十 新玉ねぎ だけのこ 生わかめ (7日) いたゼー りんごジュース	水 8・22 3 3 3 3 3 3 3 	世頃 年乳 タ・23 3 3 3 4 9・23 3 3 4	#1. 金 10・24 3. あたっなまた 魚 チーズ	財産が ・ 整理 ・ 解物 ・ おび ・ おざ ・ おび ・ おぎ
食	月 20 ピン/ 神 豚ミンチ ナムル もやししほうれん草 人参 コーマ油 オカゲスープ 生わかめ 新玉ねぎ ねぎ	火 7・21 ②1日 お弁当 > ③おん 急がごごうが持た 魚 きんがごぼう	水 8・22 ゴおん 豚かい 子煮 豚扁口ース 新田 ヤベツ 新田 から です マカロニ 人参 きゅうり 新田 かぎ マヨドレ スナップエインウ 野菜スース 対力がき セロリ ブイヨン おりがき リを アベツ	世頃 年乳 タ・23 3 3 3 4 9・23 3 4 4 9・23 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1. 金 10・24 3 3 3 5 5 5 5 5	財産が ・ 整理 ・ 解的 ・ おび ・ おざ ・ おび ・ おぎ
食	月 20 出い体 豚ミンチ 大山し もやしし ほうかん草 人参 コーマ油 オーネ オかがスープ 生わかめぎ ねぎ	火 7・21 21日 かお当 3はん 急がごまう 新ごまう 人参 さん いいばん おがけ 新正はのこ 生わかめ (7日) いだせー りんごシュース 砂糖 せんべい 牛乳	水 8・22 3 3 3 3 3 3 3 	世頃 特別 タ・23 3 3 3 4 4 9・23 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1. 金 10・24 3. あたっなまた 魚 チーズ	南たん 草畑 豚肉 新玉ねぎ 人参しめじ ねぎ
食お	月 20 出い体 豚ミンチ 大山し もやしし ほうかん草 人参 コーマ油 オーネ オかがスープ 生わかめぎ ねぎ	火 7・21 21日 おお当 3おん 急んがこまう 新ごまう 人参 つきこん いいがん おかけ 新正ねぎ だけのこ 生わかめ (7日) いたゼー りんごジュース 砂糖 寒天 せんべい 特別 (21日) ~かに、きんぎ ぬ組	水 8・22 ゴおん 豚かい 子煮 豚扁口ース 新田 ヤベツ 新田 から です マカロニ 人参 きゅうり 新田 かぎ マヨドレ スナップエインウ 野菜スース 対力がき セロリ ブイヨン おりがき リを アベツ	世頃 年乳 タ・23 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1. 金 10・24 3. あたっなまた 魚 チーズ	財産が ・ 整理 ・ 解物 ・ おび ・ おざ ・ おび ・ おぎ
食お	月 20 出ン/神 豚ミンチ ナムル もやししは もかいは 大力がなープ。 生力からぎ ねぎ おうなっ ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。	火 7・21 21日 お弁当 > 3 3 3 3 3 3 3 	水 8・22 3 3 3 3 3 3 3 	世頃 特別 タ・23 3 3 3 4 4 9・23 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1. 金 10・24 3th	南がん 草類 豚肉 新玉ねぎ 人参しめじ ねぎ
食おや	月 20 出い体 豚ミンチ 大山し もやしし ほうかん草 人参 コーマ油 オーネ オかがスープ 生わかめぎ ねぎ	火 7・21 21日 おお当 3おん 急んがこまう 新ごまう 人参 つきこん いいがん おかけ 新正ねぎ だけのこ 生わかめ (7日) いたゼー りんごジュース 砂糖 寒天 せんべい 特別 (21日) ~かに、きんぎ ぬ組	水 8・22 ゴおん 豚かい 子煮 豚扁口ース 新田 ヤベツ 新田 から です マカロニ 人参 きゅうり 新田 かぎ マヨドレ スナップエインウ 野菜スース 対力がき セロリ ブイヨン おりがき リを アベツ	世夏 特見 タ・23 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1. 金 10・24 3. あたっなまた 魚 チーズ	南がん ・整理 豚肉 新玉ねぎ 人参しめじ ねぎ
食おや	月 20 出ン/神 豚ミンチ ナムル もやししは もかいは 大力がなープ。 生力からぎ ねぎ おうなっ ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。	火 7・21 〈21日 お弁当〉 3th 鳥かざこうがた 魚 きんがこおう 新ごぼう 人参 っさん いいげん オー・オー (21日) 〜かに、きんぎょ組 フー・ショー アル・(ぐんぎん組〜幼児)	水 8・22 3 3 3 3 3 3 3 	世頃 年乳 タ・23 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1 10・24	南がん 草類 豚肉 新玉ねぎ 人参しめじ ねぎ
食おや	月 20 出ン/神 豚ミンチ ナムル もやししは もかいは 大力がなープ。 生力からぎ ねぎ おうなっ ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。	火 7・21 21日 お弁当 > 3 3 3 3 3 3 3 	水 8・22 3 3 3 3 3 3 3 	世頃 年乳 タ・23 3 3 4 9・23 3 4 4 9・23 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1 10・24	南がん ・整理 豚肉 新玉ねぎ 人参しめじ ねぎ
食おや	月 20 出ン/神 豚ミンチ ナムル もやししは もかいは 大力がなープ。 生力からぎ ねぎ おうなっ ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。 ない。	火 7・21 〈21日 お弁当〉 3th 鳥かざこうがた 魚 きんがこおう 新ごぼう 人参 っさん いいげん オー・オー (21日) 〜かに、きんぎょ組 フー・ショー アル・(ぐんぎん組〜幼児)	水 8・22 3 3 3 3 3 3 3 	世夏 特見 タ・23 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	#1. 金 10・24 3th	南がん ・整理 豚肉 新玉ねぎ 人参しめじ ねぎ



糸合食 だより

<u>A</u> ↑ ® ↑ A A ↑ ® ↑ A

旬の食材を使ったクッキング紹介

旬の食材は栄養価が高いだけではなく、季節を感じさせてくれる物でもあります。お休みの日に子どもと一緒に作って、食卓で春を感じてみてはいかがですか?

~春キャベツを使ったオーロラサラダ~

<材料>

- 春キャベツ 1/6玉・人参 1/2本
- ・コーン 30g ・マヨネーズ・ケチャップ 適量 A(酢 20g さとう 20g)

<作り方>

- ① 春キャベツ、人参をO,5mm幅の千切りにする。
- ② ①をそれぞれ下茹でし、冷ます。
- ③ ②と A をマヨネーズ、ケチャップで和えたら完成!

~新じゃがいもを使った芋もち~

<材料>

- 新じゃがいも 2個・米粉 30g・コーン 少々A (白だし35cc 醤油10cc 塩少々)<作り方>
- ① じゃがいもは皮を剥き、柔らかくなるまで蒸す。 (もしくは電子レンジで加熱して皮を剥く)
- ② ①をマッシュして米粉、A を加える。
- ③ 手に油を付け、丸く成形し天板に並べる。
- ④ オーブン170℃で10~15分焼いて完成!

©&&&©&©&©&©&©

令和6年4月30日発行 名東保育園

お弁当づくりのポイント

- ☆ 主食はおにぎりで食べやすく
- ☆ 彩りが良いと食欲も倍増
- ☆ 中身は冷めてから詰めましょう (食中毒防止のため)
- ☆ 量は少な目で食べきれる量に
- ☆「お弁当なにがいいー?」と、お子さんと話題 にするのも楽しみの1つ!

赤・・・プチトマト、人参の甘煮、果物(いちご)など

緑・・・ピーマンの肉詰め、レタスなど

黄・・・かぼちゃの甘煮、たけのこ、卵焼きなど

茶・・・お肉、お魚、のり、ひじきの煮物など

★ 4色を意識すると彩りが良い弁当になります!

5月の旬の食材

春キャベツ アスパラガス きぬさや 新ごぼう 新じゃがいも たけのこ スナップえんどう あじ めばる かつお きびなご さより ニラ はまぐり いか ふき ひじき メロン びわ 甘夏みかん セミノール さくらんぼ キウイ