

5 月 前半 給食献立写真



- 1
- きゆうしよく
- ごはん
 - ぶたにくのしょうがやき
 - ちんげんさいのおひたし
 - みそしる(あさり,ねぎ,わかめ)
 - くだもの
- おやつ
- ばななけーき
 - ぎゆうにゆう
 - かるしうむかんぱん



- 2
- きゆうしよく
- わふうすばげてい
 - とりにくのがーりつくやき
 - ぼぶりかのびくるす
 - むぎちゃ
 - くだもの
- おやつ
- しゃけとこまつなごはん
 - ぎゆうにゆう
 - ふる一つかくてる
 - おやつこんぶ




アスパラガス

栄養価の高いアスパラのおいしい季節がやってきました。きれいな緑色をしたアスパラガスは、肉巻きやベーコン巻きなどでおいしくいただくことができます。アスパラガスに含まれる有名な栄養素を紹介します。

その名も「アスパラギン酸」と言い、疲労回復やスタミナ増強に効果のあると言われているアミノ酸の一種です。もともとアスパラガスから発見された成分で、その名前もアスパラガスに由来しています。

疲労物質である乳酸をエネルギーに変換し疲労を回復したり、体内のエネルギー代謝を活発にしたりする作用が期待され、栄養ドリンクにも含まれる成分としてお馴染みです。




- 7
- きゆうしよく
- みつくすびらふ
 - こどものひはんぱーぐ
 - あすばらのどれっしんぐあえ
 - ぼせりぼてと
 - ふる一つじゅーす
- おやつ
- こどものひおやつ
 - ぎゆうにゆう
 - くだもの

- < 5月前半 旬の食材を使っている日 >
- 1日 ちんげんさい, わかめ
 - 2日 にんにく, しいたけ
 - 7日 あすばらがす, きゃべつ, じゃがいも
 - 8日 きゃべつ, ごぼう, しいたけ
 - 9日 にんにく, すなっぶえんどう
 - 10日 かぶ, にら
 - 11日 いんげん
 - 13日 きゃべつ, しいたけ
 - 14日 にんにく, きゃべつ
 - 15日 しいたけ, しらす
 - 16日 たけのこ, しいたけ, きゃべつ, にら, れたす, あまなつ
- 旬の美味しい食材を、積極的に献立に取り入れています。



- 8
- きゆうしよく
- ちゅうかふううどん
 - やきししゃも
 - ぶろっこりーとにんじんのいたためもの
 - きんぴらごぼう
 - くだもの
- おやつ
- りんごゼリー
 - ぎゆうにゆう
 - かるしうむせんべい



- 幼児 給食
- きゆうしよく
- しろぼん
 - とりにくのとまとそーす
 - かぼちゃのおーぶんやき
 - すなっぷえんどう
 - すらいすちーず
 - むぎちや ●くだもの
- おやつ
- ぶたにくとだいでずのごはん
 - ぎゅうにゆう
 - くだもの
 - おやつこんぶ
-



- 幼児 給食
- きゆうしよく
- ごはん
 - しろみぎかなのもみじやき
 - ひじきいりたまごやき
 - かぶのあまずづけ
 - すまじる(にらふ)
 - くだもの
- おやつ
- いちごむしけーき
 - ぎゅうにゆう
 - くだもの
-



- 幼児 給食
- きゆうしよく
- にくうどん
 - いりどうふ
 - もやびーのあえもの
 - おれんじ
- おやつ
- ゆかりごはん
 - ぎゅうにゆう
 - くだもの
-

春キャベツ

春キャベツは冬場に食べていた冬キャベツとどのような違いがあるのでしょうか。

元々品種も違いますが、収穫時期は1～3月に収穫されるのが冬キャベツで、3～5月に収穫されるのが春キャベツです。

春キャベツは丸い形をしており、葉は柔らかく、ふんわりと巻かれていますので見た目より軽く感じます。また鮮やかな緑色をしているのが特徴です。一方の冬キャベツは扁平で白っぽい葉をしています。

調理法は冬キャベツは加熱向きで、春キャベツはその柔らかさから加熱でも生食でもどちらにも適していると言えます。

栄養面では春キャベツ、冬キャベツでほとんど違いはありません。いずれもビタミンC、ビタミンK、ビタミンUが含まれるのが特徴です。



- 幼児 給食
- きゆうしよく
- しょくぼん
 - はるきゃべつとしちゅー
 - みくすびーんずのけちやっぷそてー
 - ゆでぶろっこりー
 - すらいすちーず
 - くだもの
- おやつ
- しゃけとこまつなのごはん
 - とうにゆう
 - おれんじ
-



- 幼児 給食
- きゆうしよく
- ごはん
 - からあげ
 - まかろにさらだ
 - みにとまと
 - むぎちや
 - りんごじゅーす
- おやつ
- みかんゼリー
 - ぎゅうにゆう
 - かるしうむせんべい
-



- 幼児 給食
- きゆうしよく
- わふうすばげてい
 - とりにくのがーりつくやき
 - ばぶりかのびくるす
 - むぎちや
 - くだもの
- おやつ
- しらすのびぎ
 - ぎゅうにゆう
 - くだもの
-



- 幼児 給食
- きゆうしよく
- たけのこごはん
 - ならいりじゃんぼしゅうまい
 - ちゅうかふうきゅうり
 - かつとまと
 - すーぷ(れたす,こーん)
 - くだもの
- おやつ
- いちごすていっくぼん
 - ぎゅうにゆう
 - くだもの
 - かるしうむかんぱん
-