



こんだてひょう



9日 (木)	・厚揚げの酢豚風丼 ・中華スープ ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、筍、ピーマン ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、えのき、白ねぎ、ごま油 ⇒バナナ
10日 (金)	・ツナとひじきのご飯 ・豆乳味噌汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、ひじき ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒金時豆、人参さつまちゃん
14日 (火)	・ビーフン炒め ・豆腐スープ ・みかん	⇒ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、油揚げ、塩昆布、ごま油 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、干し椎茸、チンゲン菜、ごま油 ⇒みかん
16日 (木)	・青のりご飯 ・すまし汁 ・根野菜の煮物 ・ミニおはぎ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、青のり ⇒ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、コーン ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、椎茸、こんにゃく 絹厚揚げ、しんじょう ⇒ミニおはぎ
17日 (金)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒春雨、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油
20日 (月)	・ふりかけご飯 ・豆乳スープ ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、塩昆布、かつお節、白いりごま ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、椎茸、豆乳 ⇒小松菜、人参、厚揚げ
21日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・厚揚げカレー ・大根の煮物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、絹厚揚げ 高野豆腐、生姜、にんにく、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー

23日 (木)	・和風パスタ ・野菜スープ ・バナナ	⇒ライスパスタ、小松菜、人参、舞茸、しめじ、塩昆布、刻みのり ごま油 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、椎茸、コーン ⇒バナナ	
24日 (金)	・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・さばの塩焼き ・ブロッコリーの おほか和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、油揚げ、わかめ ⇒さば ⇒ブロッコリー、人参、かつお節	さば ⇒除去
27日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・わかめスープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、ちくわ、油揚げ かつお節、青のり ⇒わかめ、玉ねぎ、人参、コーン、ねぎ、ごま油 ⇒黄桃	
28日 (火)	・枝豆ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、枝豆 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
30日 (木)	・麻婆豆腐丼 ・えのきスープ ・パイン	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸 筍、白ねぎ、高野豆腐、生姜、ニンニク、ごま油 ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒パイン	
31日 (金)	・納豆ご飯 ・すまし汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、納豆、人参、小松菜 ⇒人参、えのき、干し椎茸、ちくわ、みつば ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	

緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれん草

ほうれん草は、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さつとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

おいしい&抵抗力もアップ！ 春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、カロテン(ビタミンA)、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布とiriこ」で取っています。
★食材の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。
☆スプーン印がある日はお家からスプーンを持って来てください。
★その日アレルギーがある給食が出るお子様には、除去または代替食を提供いたします。

【ブロッコリーサラダ 4人分】 子ども達に大人気のメニューです♪

・ブロッコリー：350g ・人参：45g
・コーン：75g ・マヨネーズ：65g

- ① 野菜を洗い、ブロッコリーは食べやすい大きさに人参は千切りにする。
- ② ブロッコリー、人参を茹で、粗熱をとる
- ③ ボウルに、②とコーン、マヨネーズを入れ和える。

