

日	曜	献立名	主要材料		
			赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
22	水	ごはん 肉豆腐 春キャベツと卵のサラダ フルーツ	牛肉 豆腐 ハム 卵 チーズ	油 砂糖 バター 油	人参 玉ねぎ えのき 葱 春キャベツ パセリ フルーツ
		☆ シュガートースト・牛乳	牛乳	パン バター 砂糖	
23	木	ごはん まりあげ スパゲティサラダ フルーツ	豆腐 鶏ミンチ ひじき ツナ缶	砂糖 かたくり粉 油 パン粉 スパゲティ 油 砂糖	葱 生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 コーン フルーツ
		☆ お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	コーン キャベツ 葱
24	金	ごはん カレー キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	牛肉 ハム わかめ	じゃがいも カレー油 パン粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 きゅうり レーズン フルーツ
		☆ お誕生日ケーキ・牛乳	卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター ホイップ	いちご
25	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)			
27	月	ごはん 鶏肉の照り煮 切干大根のごまネーズ フルーツ	鶏もも肉 ハム	砂糖 ごま油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 さやいんげん 葱 しめじ 切干大根 小松菜 フルーツ
		☆ 豆腐ドーナツ・牛乳	豆腐 スkimミルク 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油	
28	火	うどん かきあげ きゅうりの酢の物 フルーツ	えび わかめ ちりめん	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	葱 人参 玉ねぎ ごぼう さやいんげん きゅうり フルーツ
		☆ みかんゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	みかん缶
29	水	ごはん 肉じゃが 和風サラダ フルーツ	牛肉 かまぼこ わかめ	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 春雨 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり フルーツ
		☆ 黒糖蒸しパン・牛乳	スキムミルク 牛乳	黒砂糖 ホットケーキミックス	
30	木	ごはん 鮭のムニエル スナップエンドウ 豚汁 フルーツ	鮭 豚肉 みそ	小麦粉 バター 里芋 こんにゃく	スナップエンドウ 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆ じゃこトースト・牛乳	ちりめん	パン マヨネーズ	パセリ
31	金	ごはん ハッシュドビーフ 小松菜のチーズ和え フルーツ	牛肉 チーズ ちりめん	油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース ホールトマト 小松菜 フルーツ
		☆ 野菜ブリッツ・牛乳	粉チーズ	小麦粉 油 かたくり粉	人参 パセリ

※印の日は、乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

『春』旬の食べ物

そら豆・さやが空のほうを向いて伸びることから、この名前がついたといわれています。
さやから出すと鮮度が落ちるのが早いので、さやが緑色で新鮮なうちに食べましょう。

しらす・しらすは主にいわし類の稚魚のことを示し、春先にはマイワシのしらすが一番漁期を迎えます。
水揚げ後さっと茹でたものは『釜揚げしらす』。少し乾燥させ水分が50~60%になった物は『しらす干し』。水分量25~35%になったものは『ちりめん』と呼ばれています。
カルシウムが豊富で、牛乳のおよそ5倍ともいわれています。

竹の子・竹の若芽で一般的に知られている孟宗竹の旬は3月~5月初旬頃です。あくが強いので米ぬかなどでの下茹でが必要になります。掘ってから時間が経つほどあくが強くなるのでできるだけ早く下茹でしましょう!!手間はかかりますが春ならではの甘みと香りがあり、竹の子ごはんやお吸い物がおすすです。

アジ・味が強いことからこの名前がついたといわれるほどうま味が強く、癖が少ないことから日本でも親しまれています。アジの旬は5月~7月ころで産卵期の為脂がのっています。
良質のたんぱく質が多く、血液をサラサラにするDHAも含まれています。
塩焼き、たたき、フライなど食べ方のバリエーションも豊富です。

