

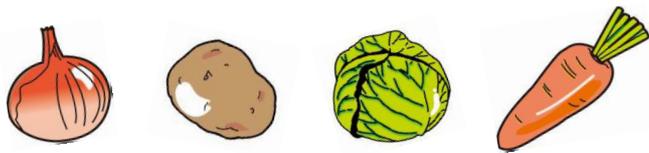
★「春野菜」は、栄養満点！！

春野菜はこれから成長するために栄養をため込む新芽の部分を食べることが多いので、栄養満点です。特に春に出回る玉ねぎ、じゃがいも、キャベツなどは、一年の内もっとも栄養が豊富になる時期です。

これらの野菜煮は、**ビタミンA**、**ビタミンB群**、**ビタミンC**、苦み成分などを含むものが多いのが特徴です。

また、春の強風でほこりが舞う中でアレルギー、花粉症、眼の炎症を起こしやすい季節ですが、こういった体を覆う粘膜を強化するためにも、これらビタミン「A」「B」「C」のトリオが活躍してくれます。

苦み成分は、サポニン、タンニン、アルカロイドなどで、少量であれば、体にとっては肝臓の働きを活発にして解毒作用を促します。



★ 春野菜の味噌汁

材料（乳児1人分）

作り方

新じゃがいも・・・30g

1.じゃがいもは薄皮をこそげ、ひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。

新キャベツ・・・20g

2.キャベツはざく切り、にんじんはイチョウ切りにする。

新にんじん・・・5g

3.出汁は水に浸しておいた煮干しを火にかけて、沸騰したら中火にして10分ほど煮だす。

新玉ねぎ・・・15g

4.野菜をすべて入れ、やわらかくなったら火を止め、味噌で味をつける。

みそ・・・適宜

☆さやえんどうやグリーンアスパラなどの旬の野菜を青身に添えても、おいしくいただけます。

者干し。

		献立名	おやつ
1	水	ごはん トマトとひき肉の肉じゃが レタスと豆腐のスープ 果物	シュガートースト ミルク
2	木	ごはん 鱈の照り焼き ホウレン草の胡麻和え 味噌汁 果物	きな粉団子 お茶
3	金	憲法記念日	
4	土	みどりの日	
6	月	振替休日	
7	火	ごはん アスパラのコロコロスープ たたきキュウリの梅和え 果物 ささみのカレーフライ	桃ゼリー せんべい お茶
8	水	わかめごはん ごぼうと人参の豚肉炒め すまし汁 果物	お好み焼き お茶
9	木	ごはん 焼き魚 ポテトサラダ 味噌汁 果物	卵パン ミルク
10	金	ごはん ビーフシチュー 海苔サラダ 果物	ガーリックスパゲッ ティ お茶
11	土	上海焼きそば 果物	クッキー 牛乳
13	月	ドライカレー チキンラーメンスープ 果物	ハッシュドポテト 飲むヨーグルト
14	火	春の遠足	
15	水	ごはん 桜海老のかき揚げ だけのごと山菜の味噌汁 果物	蛸と水菜のペペロン チーノ ミルク
16	木	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツと桜海老のさっと煮 味噌汁 果物	小倉蒸しパン ミルク
17	金	ごはん クリームシチュー 干し大根の炒め煮 果物	アメリカンドッグ カルピス
18	土	ちゃんぽん 果物	せんべい 牛乳
20	月	ごはん 魚の煮つけ 五目きんぴら 味噌汁 果物	シナモントースト ミルク
21	火	ごはん 揚げ出し豆腐 リンゴサラダ 果物	米粉パンキンケーキ ミルク
22	水	ごはん 牛肉の野菜ロール焼き ブロッコリーのおかか和え 新玉葱の味噌汁 プチゼリー	ミュゼリ せんべい お茶
23	木	パーティの日 ごはん ロコモコ フルーツポンチ	
24	金	カレーライス 野菜サラダ 果物	ピザ ミルク
25	土	焼肉丼 味噌汁 果物	わかめおにぎり お茶
27	月	ごはん 春キャベツと塩昆布の和え物 すまし汁 果物 鱈の味噌煮	よもぎ団子 ミルク
28	火	ごはん とんかつ コールスロー 味噌汁 果物	たこ焼き カルピス
29	水	三色丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 果物	米粉ホットケーキ ミルク
30	木	ごはん ポトフ ひじきの炒め煮 果物	冷やしぜんざい お茶
31	金	ごはん 手羽先のカリカリ焼き 団子汁 果物	フライドポテト カルピス



4月のパーティ料理

