



きゅうしょくだより



平成29年 4月1日

杉ノ子こども園

月	火	水	木	金	土
					1
					高菜チャーハン わかめスープ パン 牛乳
3	4	5	6	7	8
ごはん 鶏のさっぱり煮 かき玉汁 果物 さつま芋の蒸しパン 牛乳	ごはん 切干大根のがんもどき ピーマンのじゃこ炒め なめこ汁 果物 黄粉団子 ミルク	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き グリーンサラダ 玉子スープ 果物 二色サンド ミルク	ごはん ひじき入り玉子焼き つけ野菜 味噌汁 果物 揚げたこ焼き お茶	ごはん グラタン ちりめんふりかけ 果物 いちご入り桜餅 お茶	第41回 入園式
10	11	12	13	14	
ごはん 鯖の味噌煮 白菜の煮びたし 果物 乾物ミネストローネ 豆腐ドーナツ ミルク	ごはん 鶏のかりん揚げ つけ野菜 味噌汁 果物 ゼリー せんべい お茶	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草の花和え ベーコンスープ 果物 ロッククッキー ミルク	ごはん 照り焼きチキン マカロニサラダ すまし汁 果物 雑炊 お茶	カレーライス フルーツヨーグルト和え りんごのスクエアケーキ ミルク	焼きそば 果物 せんべい 牛乳
17	18	19	20	21	22
ごはん 筑前煮 もずくのかき玉汁 果物 お好み焼き ミルク	ごはん 白身魚のフライタルタル ソースかけ つけ野菜 味噌汁 果物 サンドビスケット 牛乳	ごはん 麩のふわふわ炒め わかめスープ 煮豆 南京白玉 ミルク	ごはん 焼き魚 つけ野菜 キャベツときのこの 中華スープ 果物 ミュースリー	パーティーの日 チーズハンバーグ サラダ ナポリタン イチゴサンド 果物 ミニおにぎり コンソメスープ お菓子 カルピス	肉うどん 果物 ぶかし手 牛乳
24	25	26	27	28	29
ごはん ポークアンドビーンズ かき玉汁 果物 クレープ ミルク	ごはん いわしの満点揚げ ごぼうとひじきのサラダ 味噌汁 果物 豆乳プリンクリーム 仕立て お茶	ごはん タンドリーチキン つけ野菜 すまし汁 果物 だけのごはん お茶	ごはん 鮭の菜の花焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁 果物 ミルク葛餅 お茶	ごはん 麻婆豆腐 伴三絲 果物 カップケーキ ミルク	昭和の日

入園・進級おめでとう!

光あふれる春、希望で胸をふくらませて新年度がスタートしました。子供たちは新しいクラスで、ちょっぴり緊張しながらもみんな嬉しそうです。これから一年間、調理室では「安全でおいしい給食」を心がけて調理していきたいと思ひます。

春キャベツと人参のコールスロー



材料 (4人分)

調理手順

- キャベツ・・・1/2個
- 人参・・・50g
- コーン缶・・・1/2缶
- すし酢・・・大さじ2
- マヨネーズ・・・大さじ2
- 塩こしょう・・・少々

1. キャベツと人参は細切りにする。コーン缶は水を切っておく。
2. キャベツと人参にすし酢を加えてもみこみ、15分ほど漬けておく。
3. 野菜の水分をしっかりとしぼり、マヨネーズを塩こしょうで味を調えれば完成。

★カニカマを入れてもおいしいですよ。

脇役だとは言わせない! 春キャベツ

炒め物やサラダなどにかかせないキャベツには大まかに「春キャベツ」・「冬キャベツ」・「夏キャベツ」の三種類があります。これらは実は別の品種で、私たちは一年を通して色々な種類のキャベツを食べていたんですね。

今が旬の春キャベツは、他の時期に収穫されるものと比べて栄養が豊富なのが特徴です。免疫力を高めるビタミンCやカロテンは特に多く含まれています。

また、キャベツに由来する**ビタミンU**、**別名キャベジン**は胃の調子を整える効果もあり、積極的にとりたい野菜です。

ひな祭りパーティー

