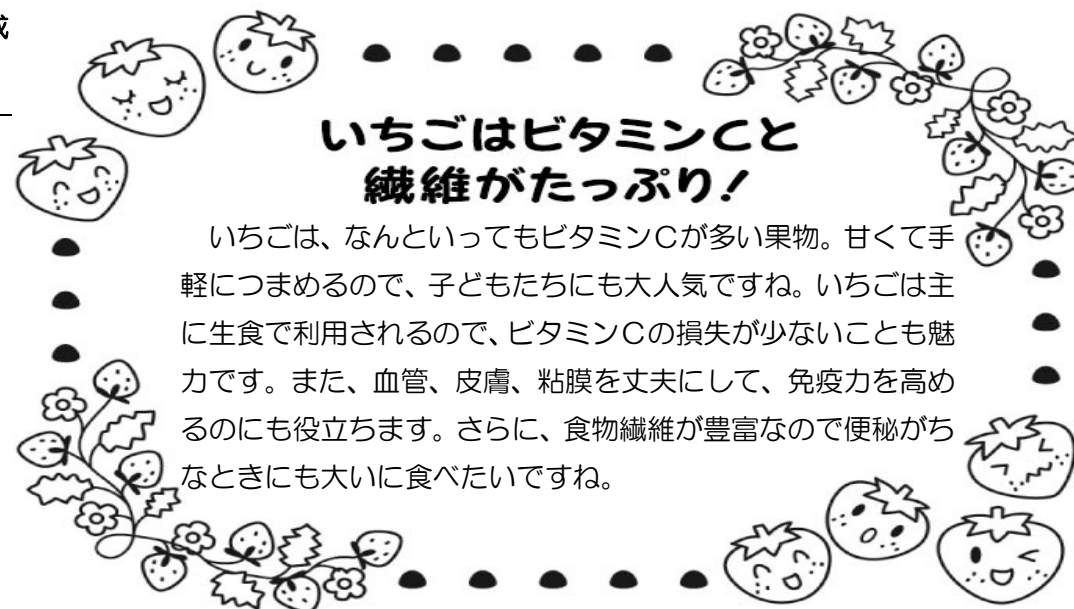


月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ニラと豆腐の肉団子スープ ポテトサラダ ふりかけ 牛乳 菓子	お別れ遠足会 牛乳 菓子	ミネストローネスープ もやしとウインナーの塩炒め 子持昆布 牛乳 菓子	蓮根の松風焼き 納豆和え かき玉汁 牛乳 ◎焼きドーナツ	魚のピザ焼き マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳 菓子	カレーうどん 牛乳 果物 菓子
9	10	11	12	13	14
和風豆乳味噌チャウダー 小松菜和え 牛乳 菓子	じゃが芋のミートグラタン 三色酢の物 きつねスープ 牛乳◎シュガーパン	スープチャーハン スティック唐揚げ・春雨サラダ 果物 カルピス・ケーキ	魚のフライタルタルソース ごま酢和え わかめスープ 牛乳 菓子	トッピングカレー フルーツサラダ 福神漬け ジュース ◎フルーツロール	スープスパゲティ 牛乳 果物 菓子
16	17	18	19	20	21
親子煮 もやしのナムル 牛乳 ◎スイートポテト	麻婆豆腐 コールスローサラダ ポークピッツ 牛乳 菓子	ささ身の南蛮漬け 和風サラダ すまし汁 牛乳 ◎黄粉おにぎり	白身魚入りスープ スパゲティサラダ ふりかけ 牛乳 菓子	第70回 卒園式	ちゃんぽん 牛乳 果物 菓子
23	24	25	26	27	28
ひき肉とコーンのカレー フルーツサラダ 福神漬け 牛乳 菓子	和風ハンバーグ 白菜ごまマヨ和え 味噌汁 牛乳 ◎ミニチョコマフィン	きんぴらコロッケ 拌三絲 のっぺい汁 牛乳 菓子	そぼろあんかけスープ チキンサラダ 牛乳 ◎ピザパン	すり身のだんご揚げ ほうれん草のごま酢和え 三色スープ ◎スキムミルク 菓子	きつねうどん 牛乳 果物 菓子
30	31	*19日(木)はきさらぎ誕生会です。3・4・5歳児は弁当はいりません。 ◎副食には毎日果物を添えます ◎材料の都合により、献立が変わる場合があります ◎2月の喫食状態はよく食べています。			
豚汁 千草焼き ふりかけ 牛乳 ◎マカロニ黄粉	ビーフシチュー MIX サラダ 牛乳 菓子	*今月の献立はそう組さんのリクエストで構成 しています!!			



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、β-カロテン、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。



いちごはビタミンCと 繊維がたっぷり!

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなどきにも大いに食べたいですね。