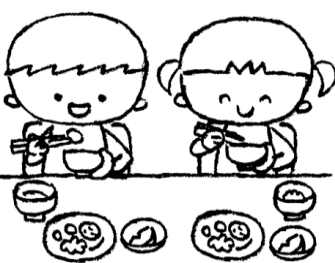


日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
8(月) 23(火)	ごはん	鶏肉唐揚げ 五目なます、芋煮風汁 フルーツヨーグルト	455 kcal 22.3g 168 mg	鶏肉、しらす干し カニカマ、卵 豚肉、ヨーグルト	米、片栗粉、油 薄力粉、三温糖 ゴマ、里芋	しょうが、ニンニク、大根、にんじん、きゅうり ごぼう、玉ねぎ、舞茸、ねぎ、バナナ みかん缶、パイン缶
9(火) 24(水)	チキン カレー	フライドポテト 春雨ごまヨササラダ オレンジ	482 kcal 17.4g 140 mg	鶏肉、牛乳、ハム	米、油、じゃが芋 春雨、マヨネーズ ゴマ、三温糖	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ニンニク りんご、大根、きゅうり、オレンジ
10(水) 18(木)	ごはん	煮魚 マカロニサラダ 豚汁、バナナ	466 kcal 24.5g 151 mg	魚、ハム、チーズ 豚肉、豆腐、味噌	米、三温糖 マカロニ、マヨネーズ 里芋	しょうが、きゅうり、にんじん、ごぼう 大根、ねぎ、バナナ
11(木) 19(金)	ビビン バ丼	ひじきマリネ 味噌汁 小豆ミルクゼリー	441 kcal 19.2g 190 mg	牛肉、卵、鶏肉 味噌、小豆缶 牛乳、生クリーム	米、ゴマ油、ゴマ 三温糖、油 さつま芋	にんじん、もやし、チンゲン菜、しょうが ニンニク、ひじき、大根、きゅうり、小松菜 えのき
12(金) 25(木)	鶏肉 うどん	卵焼き かぼちゃそぼろ煮 ヨーグルト	433 kcal 25.2g 240 mg	鶏肉、はんぺん 角天、卵、牛乳 ヨーグルト、豚肉	うどん、三温糖 片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、かぼちゃ
15(月) 30(火)	ロール パン	ツナオムレツ 豆腐サラダ、肉団子スープ フルーツゼリー	473 kcal 25.1g 204 mg	卵、ツナ缶、牛乳 豆腐、しらす干し 鶏肉	パン、じゃが芋 油、三温糖 片栗粉	玉ねぎ、にんじん、トマト、ワカメ、しょうが 白菜、チンゲン菜、みかん缶、パイン缶
16(火) 22(月)	ごはん	ポークソテー 五目味噌煮、かきたま汁 チョコバナナプリン	479 kcal 19.0g 152 mg	豚肉、味噌、卵 牛乳	米、油、薄力粉 片栗粉、じゃが芋 三温糖	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、大根、キャベツ えのき、ワカメ、バナナ
17(水) 26(金)	ごはん	コロッケ キャベツごま和え 味噌汁、人参ゼリー	466 kcal 16.1g 184 mg	牛肉、豚肉、卵 カニカマ、豆腐 薄あげ、味噌	米、じゃが芋、油 三温糖、薄力粉 パン粉、片栗粉 ゴマ	玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん ワカメ、しめじ、ねぎ

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。

★ あいあいセンターの食事 ★

春らしい陽気になり、新年度が始まりました。
乳幼児の食事は単に体への栄養補給だけでは
なく、心の栄養にもなるのです。
五感(視覚、聴覚、臭覚、触覚、味覚)を使っ
て楽しい会話、リラックスや気分転換の時間
にしたいですね。



- ★だしや鶏がらスープを使い、薄味にしあげ
ています。
- ★旬の食材を取り入れています。
- ★デザートは手作りゼリーやくだものです。

1年間よろしく願いいたします。

旬の食べものがおいしい理由

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど
味もよくなります。

春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、
季節に必要な栄養が
たくさん詰まっていま
す。体が欲する分、
旬の食べものはより
おいしく感じられるの
でしょう。

