



※★はお誕生日の方、♥はみなさんのリクエスト献立になります。

日付	献立名	主な食材	栄養価
入園お祝い メニュー 1日 (月)	赤飯 そうめんのすまし汁 ♥天ぷら わかめ煮 若竹煮 ♥いちごケーキ	米・もち米・小豆・ごま塩 そうめん・大根の葉 海老・ピーマン・かぼちゃ・大根 筍・わかめ いちごケーキ・ホイップクリーム	E: 588kcal P: 13.5g F: 16.2g Na: 2.6g
2日 (火)	ごはん 小松菜のスープ ♥ハンバーグ ごぼうサラダ 洋梨	米 小松菜・もやし ハンバーグ・ブロッコリー・コーン ごぼう・人参・胡瓜・ハム 洋梨缶	E: 604kcal P: 17.5g F: 17.9g Na: 2.3g
3日 (水)	ごはん もやしの味噌汁 ♥ぶりの照り焼 アスパラソテー コーヒーゼリー	米 もやし・豆苗 ぶり・大根 アスパラ・玉葱・ベーコン コーヒー・寒天・ホイップクリーム	E: 627kcal P: 25.9g F: 22.4g Na: 2.6g
4日 (木)	食パン ♥野菜スープ スパニッシュオムレツ カリフラワーサラダ 白桃	食パン・メイプルジャム キャベツ・しめじ・人参 鶏ひき肉・玉葱・じゃが芋・赤ピーマン・ほうれん草 粉チーズ・たまご・いんげん カリフラワー・胡瓜・ツナ 白桃缶	E: 641kcal P: 29.4g F: 24.3g Na: 2.7g
5日 (金)	中華丼 豆腐のスープ ♥肉団子 杏仁豆腐	米・豚肉・海老・白菜・人参・長葱・きぬさや・きくらげ うずらたまご 豆腐・大根の葉 肉団子(甘酢)・青梗菜 杏仁・ゼラチン・牛乳・ストロベリーソース	E: 681kcal P: 24.9g F: 26.0g Na: 2.2g
8日 (月)	ごはん わかめのすまし汁 鯖の塩焼 ♥ふろふき大根 みかん	米 わかめ・麩 鯖・ほうれん草・人参 大根・里芋・味噌 みかん缶	E: 526kcal P: 24.9g F: 9.4g Na: 3.2g
9日 (火)	♥焼きそば 青梗菜のスープ 焼売 マスカットゼリー	焼きそば用麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参 青のり・紅生姜 青梗菜・かぶ 肉焼売・ブロッコリー マスカット・寒天	E: 552kcal P: 18.9g F: 15.0g Na: 2.6g
10日 (水)	ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉の山椒焼 ほうれん草のしらす和え マドレーヌ	米 茄子・長葱 鶏肉・山椒・いんげん・人参 ほうれん草・たまご・しらす マドレーヌ	E: 532kcal P: 25.5g F: 11.5g Na: 2.6g
HAPPY BIRTHDAY 11日 (木)	★焼肉丼 たまごのスープ ♥ポテトサラダ パイ	米・豚肉・もやし・ピーマン・玉葱・赤ピーマン たまご・長葱 じゃが芋・人参・胡瓜 パイ缶	E: 614kcal P: 21.4g F: 21.4g Na: 2.3g
12日 (金)	ごはん ♥春菊とはんぺんのすまし汁 鯖の味噌煮 菜の花のお浸し バウムクーヘン	米 春菊・はんぺん 鯖・長葱・オクラ 菜の花・油揚げ バウムクーヘン	E: 618kcal P: 29.0g F: 18.9g Na: 2.9g
15日 (月)	ごはん 油揚げの味噌汁 アジフライ&カレーコロック さつま揚げと里芋の煮物 りんご	米 大根・油揚げ アジフライ・カレーコロック・キャベツ・人参 さつま揚げ・里芋・人参・椎茸・いんげん りんご	E: 643kcal P: 19.5g F: 12.8g Na: 3.0g

	E (エネルギー)	P (タンパク質)	Na (塩分)
基準値	650kcal	22.5g	2.6g
今月の平均値	624kcal	23.3g	2.7g

※栄養価表示 E・エネルギー P・タンパク質 F・脂質 Na・塩分

※★はお誕生日の方、♥はみなさんのリクエスト献立になります。

日付	献立名	主な食材	栄養価
★セレクトメニュー★ 16日 (火)	♥味噌ラーメン 餃子 または 海老焼売 ♥いちごムース	ラーメン・キャベツ・もやし・人参・ニラ・コーン 豚ひき肉 餃子・青梗菜 海老焼売・青梗菜 いちご・ゼラチン・牛乳	E: 751kcal P: 30.0g F: 28.9g Na: 4.2g
17日 (水)	ごはん 玉ねぎの味噌汁 ♥鶏肉の照り焼 ♥菜の花のベーコン炒め プリン	米 玉葱・椎茸 鶏肉・春菊・白菜 菜の花・玉葱・ベーコン プリン・牛乳・カラメルソース	E: 573kcal P: 27.0g F: 11.8g Na: 2.3g
HAPPY BIRTHDAY 18日 (木)	★ピラフ コーンポタージュ 野菜サラダ 黄桃	米・海老・人参・玉葱・ピーマン コーンクリーム・牛乳 キャベツ・胡瓜・玉葱・かにかま 黄桃缶	E: 545kcal P: 15.5g F: 15.0g Na: 2.4g
19日 (金)	黒糖ロール&バターロール 肉団子のトマト煮 ブロッコリーのフレンチサラダ バナナクレープ	黒糖ロール・バターロール・あんずジャム 肉団子・鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参・しめじ・粉チーズ ブロッコリー・ハム・黄ピーマン バナナクレープ	E: 600kcal P: 23.5g F: 22.6g Na: 2.4g
22日 (月)	ごはん とろろ昆布のすまし汁 ♥鶏肉の唐揚げ 筍の土佐煮 マンゴー	米 青葱・とろろ昆布 鶏肉・キャベツ・トマト 筍・生揚げ・かつお節 マンゴー缶	E: 702kcal P: 26.7g F: 23.4g Na: 1.9g
★ご当地グルメ★ 山形県 23日 (火)	ごはん 麩の味噌汁 ますのあんかけ 芋煮 ようかん	米 麩・菜の花 ます・小松菜 里芋・牛肉・ごぼう・こんにゃく・長葱・きぬさや ようかん	E: 653kcal P: 29.7g F: 18.9g Na: 3.2g
24日 (水)	ごはん もやしの中華スープ ♥麻婆豆腐 新玉ねぎとわかめのポン酢和え ドーナツ	米 もやし・しめじ 豆腐・豚ひき肉・人参・長葱・ニラ・干し椎茸 わかめ・玉葱・ツナ 焼ドーナツ(豆乳味)	E: 598kcal P: 21.9g F: 19.5g Na: 2.9g
25日 (木)	♥コーンマヨトースト オクラのスープ チキンナゲット パイナップル	食パン・コーン・玉葱・チーズ オクラ・人参 チキンナゲット・ブロッコリー・枝豆 パイナップル缶	E: 607kcal P: 19.6g F: 29.3g Na: 3.4g
HAPPY BIRTHDAY 26日 (金)	★キーマカレー かぶのコンソメスープ ♥春キャベツのコールスローサラダ フルーツヨーグルト	米・合挽き肉・玉葱・人参・ピーマン・枝豆・福神漬 かぶ・かぶの葉 キャベツ・胡瓜・ハム・コーン フルーツカクテル缶・ヨーグルト	E: 675kcal P: 20.3g F: 28.2g Na: 2.4g
30日 (火)	♥親子丼 じゃが芋の味噌汁 ♥菜の花のからし和え 洋梨	米・鶏肉・たまご・玉葱・みつば じゃが芋・かいわれ大根 菜の花・人参 洋梨缶	E: 591kcal P: 25.5g F: 15.4g Na: 2.0g

♪ご当地グルメ 山形県♪

ますのあんかけは、山形県庄内地域を代表する料理です。春にかけて産卵のために遡上してくる「ます」は県の魚にも指定されています。

◆アスパラガス◆

アスパラガスは3月～6月にかけて収穫されます。北海道をはじめ、全国で栽培されている野菜です。アスパラギン酸というアミノ酸が含まれており、新陳代謝を促し、疲労回復や利尿作用が期待でき、腎臓・肝臓の機能回復に効果があるとされています。