



春野菜で元気に！

春キャベツ、菜の花、グリーンピース、アスパラガスなど春野菜のみずみずしいグリーンは、体の調子を整えてくれる“元気色”です。さっと火を通して、ビタミンたっぷりのおいしさをいただきます。グリーンピースを炊き込んだご飯やポタージュは、この季節だけの楽しみです。



月	火	水	木	金	土
<p>朝食で3つのスイッチオン！ 体のスイッチ・・・朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。 脳のスイッチ・・・ご飯やパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。 おなかのスイッチ・・・体は朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちをだしましょう。</p>				1 ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き きんぴらごぼう 果物	2 パン 牛乳
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 ハヤシライス 添え野菜 果物 (こどもの日ゼリー)	8 ご飯 味噌汁 鶏のとろみ煮 ゆでブロッコリー 果物	9 パン 牛乳
11 ケチャップライス コーンシチュー 焼きアスパラ 果物	12 カレーライス ヨーグルト	13 ご飯 味噌汁 豆腐の五目焼き アスパラサラダ 果物	14 ご飯、味噌汁 豚肉と野菜のカレー炒め きゅうりのゆかり和え 果物 (ホットケーキ)	15 ご飯 豆腐のとろみ汁 新じゃがそぼろ ゆで野菜 果物	16 パン 牛乳
18 新玉ねぎと豚肉の炊き込み ご飯 味噌汁 豆腐のエビ風味焼き 果物	19 ご飯、すまし汁 サワラの蒸し味噌焼き ブロッコリーの胡麻和え 果物 (キャロットケーキ)	20 ご飯 押し麦のスープ 納豆のおとし揚げ フライド野菜 果物	21 ご飯、豆腐味噌汁 鶏むね肉のふっくら焼き チンゲン菜のとろみ炒め 果物 (黒糖わらび餅)	22 ご飯 味噌汁 豚肉と昆布の炒め煮 キャベツとしらすのサラダ 果物	23 パン 牛乳
25 ドライカレーライス わかめスープ 果物	26 誕生会 誕生会献立 グリンピースご飯 野菜のスープ煮 ハンバーグ キャベツの和え物、果物 (プリン)	27 ご飯・じゃこふりかけ 味噌汁 肉豆腐 きゅうりの酢の物 果物	28 ご飯、味噌汁 白身魚の胡麻揚げ かぼちゃの甘煮 果物 (そら豆のケーキ)	29 マーボー豆腐丼 味噌汁 果物	30 パン 牛乳