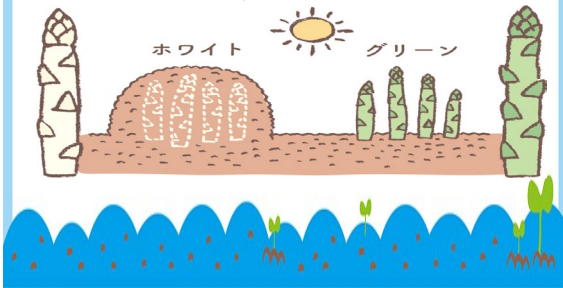




にまいばしこども園

## 旬の食材 アスパラガス

緑色のグリーンアスパラガスと白色のホワイトアスパラガスがあり、4月から6月に旬を迎えます。品種ではなく栽培方法により、色の違いが出ます。グリーンアスパラガスは土から出た芽が日光に当たることで葉緑素が作られ、カロテンやカリウムが豊富です。時間が経つと筋張って固くなるので、切り口が新鮮なものを選ぶとよいでしょう。ホワイトアスパラガスは土を盛ったりして日光に当てずに育てるため、青臭さがなく食感がやわらかいのが特徴です。県内産のものだと、金ヶ崎町のグリーンアスパラガスは、太く真っ直ぐ伸び、シャキシャキとした歯ごたえと甘みが強いのが特徴です。ぜひ旬を味わってみてください。



## まぜまぜアイス

### 1人分材料

- ・生クリーム 40ml ・牛乳 40ml
- ・ジャム 25ml (味はお好みで)

### 作り方

- ① ジャムと生クリームをボールに入れ、とろみが出るまで泡立て器で混ぜる。
  - ② ①に牛乳を入れ軽く混ぜる。
  - ③ 冷凍庫で2～3時間凍らせる。
- ★子どもたちに人気のおやつメニューです。簡単に調理できるので、子どもたちと作るのもおすすめです。

◎今月のおにぎりの日🍙は14日(水)です。

(ちゅーりっぷ・ゆり・すみれ組のみ。ひよこ・たんぽぽ・もも組は園で準備します。)

◎リクエスト給食はゆり組さんの豚肉のかりん揚げです。7日の予定です。

◎仕入れ状況により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。ひよこ・たんぽぽ組はくるみ・ピーナツを除去して提供しています。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	木	五目豆腐の揚げ煮・南瓜サラダ・もやし・みそ汁(椎茸・大根)・パイン	ぞうすい	426
2	金	鱈の紅葉焼き・七目納豆・キャベツ・すまし汁(万能ねぎ・卵豆腐)・グレープフルーツ	ストロベリークレープ 麦茶	319
3	土	手作り弁当・スープ(わかめ・ごま)・オレンジ	ミニパン(クリーム)	
5	月	麻婆豆腐・わかめとしめじのサラダ・トマト・すまし汁(はんぺん・筍)・小玉すいか	ツナサンド スキムミルク	473
6	火	鮭のチーズ焼き・さつまいもとごぼうの煮物・ブロッコリー・スープ(卵・えのき)・バナナ	焼そば 麦茶	474
7	水	豚肉かりん揚げ・じゃが芋枝豆サラダ・ほうれん草・スープ(しめじ・コーン)・キウイ	ココアプリン 源氏パイ	481
8	木	おでん・キャベツの華風和え・粉ふき芋・みそ汁(なめこ・長ねぎ)・オレンジ	南瓜チーズ春巻 麦茶	296
9	金	鶏唐マリネ・ブロッコリーサラダ・白菜・すまし汁(まいたけ・厚揚げ)・パイン	タコライス 麦茶	453
10	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ・わかめ)・バナナ	バニラアイス	
12	月	さぼりシュウマイ・キャベツのピーナツ和え・ミニトマト・みそ汁(油揚げ・わかめ)・グレープフルーツ	ブルーベリーサンド スキムミルク	460
13	火	南瓜グラタン・五目ビーフン・胡瓜・スープ(ベーコン・ピーマン)・小玉すいか	ポテトたこ焼き 麦茶	322
14	水	おにぎりの日🍙 あじの塩焼き・凍り豆腐の含め煮・キャベツ・みそ汁(白菜・椎茸)・キウイ	カルボナーラ 麦茶	416
15	木	豚のさっぱり煮・春雨サラダ・コーン・みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)・パイン	スイートポテト 麦茶	279
16	金	鱈のケチャップ揚げ・白菜の甘酢和え・アスパラ・スープ(しめじ・ほうれん草)・バナナ	カルピスゼリー	232
17	土	手作り弁当・すまし汁(ねぎ・板ふ)・グレープフルーツ	メープルマフィン	
19	月	冷しゃぶ風・切り干し大根の炒り煮・ブロッコリー・すまし汁(卵・にら)・オレンジ	ホットケーキピザ スキムミルク	518
20	火	ほうれん草とクリームコトンの卵とじ・いり豆腐・キャベツ・みそ汁(大根・椎茸)・メロン	たぬきおにぎり 麦茶	370
21	水	🎄お誕生会 お楽しみメニュー🎊 (以上児クラスはお箸だけ持たせてください)	お楽しみ♪	
22	木	鮭のカレーソース焼き・わかめのみぞれ和え・トマト・スープ(もやし・マッシュルーム)・グレープフルーツ	サイダーゼリー おせんべい	373
23	金	のしどり・ビーンズサラダ・大根ゆかり和え・すまし汁(筍・まいたけ)・キウイ	冷やし中華	395
24	土	手作り弁当・スープ(ねぎ・わかめ)・バナナ	フルーツゼリー クッキー	
26	月	さばの南蛮漬け・さつまいもサラダ・ミニトマト・みそ汁(ふのり・豆腐)・バナナ	ピーナツサンド (たんぽぽ組ジャムサド) スキムミルク	585
27	火	ピーマンの肉詰め・糸こんにの白和え・アスパラ・すまし汁(白菜・板ふ)・パイン	マドレーヌ 麦茶	328
28	水	鮭のミルク煮・五目煮(豚肉入り)・胡瓜・スープ(キャベツ・ベーコン)・オレンジ	まぜまぜアイス	403
29	木	かき揚げ・わかめとツナのサラダ・ブロッコリー・すまし汁(卵豆腐・にら)・グレープフルーツ	きのこそうめん	426
30	金	夏野菜カレー・利休和え・チーズ・スープ(しめじ・コーン)・小玉すいか	フルーツ白玉	416