



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ご飯 ポークチャップ 大根ときゅうりのサラダ コンソメスープ(白菜コーン) パナナ 牛乳	ちらし寿司 花型ハンバーグ 付合せ(ツナブロッコリー) すまし汁(手まり麩 三つ葉) ひなまつりゼリー 牛乳	ご飯 魚の竜田揚げ 付合せ(オクラ) ほうれん草の白和え 味噌汁(大根 えのき) カップヨーグルト 牛乳	カレーうどん ツナサラダ りんご蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(きゅうり) 南瓜サラダ 味噌汁(しめじわかめネギ) ストロベリープリン 牛乳
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ご飯 ふりかけ 千草焼き 切干大根の煮付け 味噌汁(なめこネギ) パナコッタ 牛乳	ご飯 魚のマヨネーズ焼き じゃが芋とウインナーのカレーソー コンソメスープ(ほうれん草もやし) みかん缶 牛乳	ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(トマト) ビーフン炒め 中華スープ(青梗菜 椎茸) ポパイマフィン 牛乳	ご飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(さつま芋) 胡瓜のおかか和え すまし汁(豆腐わかめネギ) 角切りももゼリー 牛乳	ロールパン チリコンカン ツナとブロッコリーのサラダ コンソメスープ(キャベツベーコン) パインのヨーグルトかけ 牛乳
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ご飯 カレイの漬け焼き 付合せ(南瓜) ひじきのサラダ 味噌汁(大根 えのき 油揚げ) りんごゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉のケチャップ揚げ 付合せ(ブロッコリー) 和風サラダ コンソメスープ(人参 舞茸) チーズケーキ 牛乳	卒園式	春季家庭療育日	
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
30日(月)	31日(火)			

にらはネギ属に属する中国原産の多年草で、一般的な緑色の「葉にら」と花が咲く前の蕾と茎を食べる「花にら」、日光に当てずに育てた「黄にら」がある。葉にらは1年中見かけるが旬は3～5月で、出回り始めは軟らかく香りを強く感じる。今回は「葉にら」について紹介します。

### 栄養

- βカロテン**：体内でビタミンAに変換され、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。
- ビタミンE**：抗酸化作用があり、老化防止や動脈硬化予防効果がある。また血行を促進し、肩こりや冷え性などの症状を和らげる。
- ビタミンC**：コラーゲンの生成に不可欠で、血管や皮膚、骨を強くする。
- アリシン**：にらの独特な香りや辛み成分。豚肉や大豆に多く含まれるビタミンB1の吸収を助け、疲労回復効果がある。また肉の臭み消しにもなり、肉料理との相性はよい。

### 選び方と保存方法

#### おいしいにらの特徴

- ・全体的に緑色が鮮やかで、葉先までピンと伸びているもの
- ・葉の幅が広めで肉厚なもの

#### 保存方法

- ・にらは乾燥に弱く傷みやすいため、ビニール袋に入れて立てて野菜室に入れ、早めに使い切るようにしましょう。
- ・使い切れない場合は、使いやすい長さに切って冷凍庫で冷凍すると便利。スープやチヂミ、焼きそばなどに冷凍のまま使うことができます。

### 豚肉とにらの豆乳スープ

味噌と豆乳で  
やさしい味わいの  
具だくさんスープです♪

#### 材料(大人4人分)

- 豚小間切れ肉……160g
- キャベツ………1/4玉(160g)
- にら………2/3束(80g)
- ごま油………大さじ1
- 水………600ml
- ★味噌………大さじ1
- ★生姜(チューブでも可)……小さじ1
- ★鶏がらスープの素……大さじ1
- 豆乳………200ml
- いりごま………大さじ1

#### 作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。キャベツは短冊に切り、にらは3cm長さに切る。生姜はすりおろしておく。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③②へ水とキャベツを加え、キャベツが柔らかくなるまで煮る。
- ④★の調味料(味噌は溶き入れる)を加えた後、弱火にして豆乳、にら、いりごまを入れる。

#### ワンポイントアドバイス

- ・豆乳は加熱しすぎると分離しやすいので沸騰させないようにしましょう。
- ・大人は取り分けた後にお好みでラー油や黒こしょうを加えると塩分を増やさずに満足感を高められるのでおすすめです！

#### 栄養価 ※幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー164kcal、たんぱく質12.3g、脂質9.7g、塩分1.9g  
 幼児：エネルギー109kcal、たんぱく質 8.2g、脂質6.5g、塩分1.3g

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

