



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(キャベツ) 南瓜の胡麻煮 味噌汁(大根 えのき ネギ)	ご飯 魚のめんたいマヨ焼き 付合せ(ブロッコリー コーン) ハムサラダ かき玉汁(オクラ) いちごミルクゼリー	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 付合せ(人参 いんげん) じゃが芋と薩摩揚げの煮物 味噌汁(しめじ キャベツ)	ご飯 大根のそぼろ煮 春雨の酢の物 味噌汁(もやし 油揚げ わかめ) カップヨーグルト	親子丼 五色和え もずく汁 青りんごゼリー
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(人参 カリフラワー) 薩摩芋と切り昆布煮物 味噌汁(玉葱 油揚げ ネギ) オレンジ	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 胡瓜の小町和え 味噌汁(わかめ 玉麩)	食パン ジャム(いちご) クリームシチュー コールスローサラダ コンソメスープ(ほうれん草 もやし)	ご飯 さわらの西京焼き 付合せ(オクラ) ひじきの五目煮 すまし汁(えのき かまぼこ ネギ) 飲む野菜と果実	ご飯 豚肉のマーマレード煮 付合せ(いんげん) 切干大根のサラダ 味噌汁(キャベツ 人参 ネギ) もものヨーグルト和え
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ご飯 白身魚野菜ソース 付合せ(ブロッコリー) ほうれん草ときのこのソテー コンソメスープ(大根 人参) オレンジゼリー	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(もやし 人参) いんげんのごま和え 味噌汁(じゃが芋 油揚げ ネギ)	ご飯 かに玉 もやしの中華サラダ 中華スープ(豆腐 わかめ) ドーナツ	ご飯 鶏のレモンソース 付合せ(いんげん カリフラワー) にんじんのマヨネーズサラダ 味噌汁(小松菜 玉麩)	春分の日
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ご飯 和風ミートローフ 付合せ(粉ふき芋) オクラの和え物 すまし汁(豆腐 わかめ ネギ) ストロベリーゼリー	ロールパン ハッシュドポーク 大根ときゅうりのサラダ コンソメスープ(白菜 ベーコン) パンナコッタ	ご飯 鶏肉のあげぼの焼き 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) 和風森のサラダ 味噌汁(もやし 油揚げ ネギ)	ご飯 厚揚げとひじきの旨煮 ほうれん草とじゃこの和え物 味噌汁(玉葱 大根 ネギ) 角切りりんごゼリー	ご飯 魚の味噌だれかけ 付合せ(オクラ) サラダで元氣 すまし汁(人参 わかめ)
30日(月)	31日(火)			
ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(サラダ菜) 辛し和え 味噌汁(キャベツ 玉葱 わかめ) カスタードプリン	ご飯 魚のカレームニエル 付合せ(人参 ブロッコリー) コロコロサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) 洋梨蒸しパン			

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。

