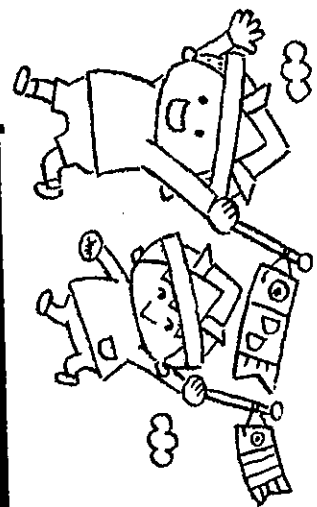


げつ	か	すい	もく	きん	ど
1 魚のパン粉焼き 胡瓜のさっぱり和え 春キャベツのスー ①ゆでたまご ゆかりおにぎり	2 かき揚げ マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 ◎大根の煮物 牛乳 焼きうどん	3 そら豆ご飯 焼き魚 ほうれん草の和え物 かきたま汁	4 肉じゃが 春雨の酢の物 厚揚げのみそ汁 ◎玉子焼き ミルク りんごの蒸しパン	5 魚のムニエル ごった煮 もずくスー ◎こふき芋 ◎鮭おにぎり	6 ラーメン 信田和え 健康ヨーグルト ◎南瓜のオーブン 焼き お茶 お菓子



8 チーズオムレット ひじきのナムル えびのシチュー ◎中かひスバ ヨーグルト お菓子	9 鶏のから揚げ マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 ◎大根のせろみ煮 ミルク チヨコチップスコーン	10 11 肉じゃが 春雨の酢の物 厚揚げのみそ汁 ◎玉子焼き ミルク りんごの蒸しパン	12 魚のムニエル ごった煮 もずくスー ◎こふき芋 ◎鮭おにぎり	13 豆乳うどん アスパラ炒め 煮とうふ ◎切り干し大根煮 お茶 お菓子
15 ミートローフ グリーンチヂリ ホワイトシチュー ◎チンゲン菜ソ ニ ミルク たこ焼き	16 魚の竜田揚げ 里芋の煮物 茗竹汁 ◎きゅうりの和え 物 ミルク バターケーキ	17 カレーライス キャベツのサラダ 幼児牛乳 ゆでたまご ◎ウインナー ミルク アツパルパイ	18 鶏のみそ焼き ひじきの梅肉和え かきたま汁 ◎ポークビーンズ お菓子	20 春の和風パスタ ツナサラダ ヨーグルト ◎豆腐のそぼろあ んかけ お茶 お菓子
22 焼きそば トマトサラダ ビーフシチュー ◎魚のマヨやき パ グリーンピースのお にぎり	23 豆腐ナゲット 春雨の酢の物 なめこ汁 ◎金平ごぼう ミルク チーズケーキ	24 親子丼 焼き魚 サラダ風お浸し 厚揚げのみそ汁 ◎さつまいものオレ ンジ煮 ミルク ジュガートースト	25 魚のタラマヨ焼き 鉄火煮 かしわ汁 納豆 ◎チーズ ミルク おからクッキー	27 にゅうめん 金平ごぼう じゃが芋ソテー ◎肉団子の甘煮 お茶 お菓子
29 春雨ソテー サラダ ポトフ風スー ◎玉子とじ ミルクもち	30 魚のフライ コールスローサラ ダ かきたま汁 ◎じゃが芋の洋風 煮 ミルク カレーピザパン	31 子チャーハン サッパリ和え 豆腐のスー ◎マカロニソテー ミルク マーマレードケーキ		

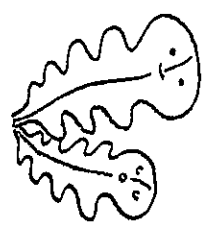
旬を取り入れた食生活を



日本には豊かな四季があり、古来より旬を楽しんできました。今では一年中店に並んでいる野菜や果物もありますが、旬の食材は栄養が豊富なので、たくさん市場に出まわるので、お財布にもやさしいという利点があります。また次の季節に向けて、体の調子を整える効果もあります。ふだんから旬の食材を取り入れた食事を心がけましょう。

旬の食材

わかめ



わかめは一年草の海藻で、11月ごろに発芽し夏にかけて成長します。春は冬の間に成長したわかめが軟らかく食べごろになる収穫期で、加工をしない「生わかめ」が市場に出るのはこの時期だけです。食物繊維のほか、カリウム、カルシウム、ビタミンなど栄養が豊富でくせがないので、サラダ、酢の物、汁物など、様々な料理に使えます。

