

2025年4月献立表

保育所

＜もうひとつ！メモ＞

乾物のイメージが強い豆類も、春には採れたてのものが回ります。えんどうまめもそのひとつで、特に旬のものは栄養価が高く、甘みも強くおすすめです。

えんどうまめにはむき身を食べるものの他に、さやごと食べられる絹さや（さやえんどう）、スナップえんどう、若菜を食べる豆苗などがあり、どれも緑黄色野菜として食卓を彩ります。

今月は「白身魚の野菜あんかけ」で使用しています。



* 重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。

* 少量、適量の場合に、「0.0」と示しています。(食塩、水など)

みんな一緒にDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

★今月のおばんざいは、「かしわのすき焼き」です。