

2026年6月 献立表

きりしま保育園

日付	献立名	材料名	おやつ
1(月)	ごはん 鶏の西京風照り焼き 切干大根の洋風炒り煮 すまし汁	米 鶏もも肉 みりん みそ 三温糖 マヨネーズ 醤油 酒 切り干し大根 ベーコン キャベツ 玉ねぎ 塩 油 麩 わかめ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ワイルドポテト ワイルドポテト 油 塩 牛乳
2(火)	ごはん 麻婆豆腐 たたききゅうり コンソメスープ	米 豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ 生姜 油 ごま油 塩 醤油 三温糖 赤みそ 片栗粉 水 きゅうり 人参 三温糖 醤油 酢 ごま油 塩 じゃが芋 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩	みかんかん 寒天 三温糖 水 ルンバージュース 牛乳
3(水)	ごはん かれのいの照り焼き きんぴらごぼう すまし汁	米 かれのい 醤油 三温糖 みりん 酒 ごぼう 人参 しらたき ちくわ ごま油 醤油 三温糖 ごま 白菜 えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	おからトースト おから 小麦粉 豆乳 三温糖 ベーキングパウダー 油 牛乳
4(木)	ごはん 焼肉風炒め 春雨スープ	米 牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 醤油 三温糖 みりん 酢 りんごジュース にんにく ごま油 ごま ベーコン 春雨 玉ねぎ わかめ コンソメ 醤油 塩	みたらしマカニ マカニ 三温糖 醤油 水 片栗粉 牛乳
5(金)	ごはん 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	米 鮭 塩 豚ひき肉 じゃが芋 人参 油 かつおだし汁 醤油 三温糖 片栗粉 豆腐 小松菜 油揚げ かつおだし汁 みそ	ヨーグルトケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン 三温糖 卵 ヨーグルト 豆乳 牛乳
6(土)	わかめうどん パナ	うどん 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 わかめ コンソメ かつおだし汁 醤油 みりん 塩 パナ	北海道ミルク 2~5歳児 星たべよ 0・1歳児 野菜せんべい 牛乳
8(月)	ごはん 鶏のマーマレード焼 マカニササガ みそ汁	米 鶏もも肉 にんにく マーマレード 醤油 塩 酒 マカニ 水 人参 マヨネーズ 塩 ほうれん草 玉ねぎ かつおだし汁 みそ	沖縄風くずもち 片栗粉 黒砂糖 水 きな粉 三温糖 牛乳
9(火)	豆乳カレーライス ルンバージュ	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 生姜 にんにく 油 タマリウカレ粉 クミン カダモン 小麦粉 豆乳 塩 ケチャップ トマトペースト ウスターソース 醤油 コンソメ りんごジュース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 油 酢 三温糖 塩	抹茶パウンド 小麦粉 三温糖 油 水 抹茶 牛乳
10(水)	ごはん 揚げ魚の甘だれかけ アツメのおかか和え すまし汁	米 たら 片栗粉 油 醤油 三温糖 酒 みりん 水 生姜 片栗粉 アツメ 人参 かつお節 醤油 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ホットケーキ ロールパン 粗びきウイナー キャベツ ケチャップ 牛乳
11(木)	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ炒め アスパラガスコンソメ きやべつスープ	米 豚肉 じゃが芋 みそ 酒 みりん 三温糖 グリーンアスパラガス ベーコン 油 塩 キャベツ 玉ねぎ 人参 コンソメ 醤油 塩	いちご蒸しパン 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 いちごシロップ 油 牛乳
12(金)	ごはん 魚の煮つけ ごま和え みそ汁	米 かれのい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 ほうれん草 人参 白菜 ごま 醤油 三温糖 豆腐 大根 えのき 油揚げ かつおだし汁 みそ	甘辛焼きそば 中華麺 鶏ひき肉 キャベツ もやし 油 ウスターソース かつおだし汁 みりん 青のり 牛乳
13(土)	みそラーメン パナ	中華麺 鶏もも肉 もやし 人参 小松菜 ねぎ かつおだし汁 醤油 みそ コンソメ パナ	ふんわりロールパン 2~5歳児 まがりせんべい 0・1歳児 マリビシカット 牛乳
15(月)	ごはん 鶏の西京風照り焼き 切干大根の洋風炒り煮 すまし汁	米 鶏もも肉 みりん みそ 三温糖 マヨネーズ 醤油 酒 切り干し大根 ベーコン キャベツ 玉ねぎ 塩 油 麩 わかめ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ワイルドポテト ワイルドポテト 油 塩 牛乳
16(火)	ごはん お粥 きゅうりの中華風炒め コンソメスープ	米 水 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 塩 卵 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゅうり もやし 人参 酢 ごま油 三温糖 醤油 じゃが芋 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩	みかんかん 寒天 三温糖 水 ルンバージュース 牛乳
17(水)	ごはん かれのいの照り焼き きんぴらごぼう すまし汁	米 かれのい 醤油 三温糖 みりん 酒 ごぼう 人参 しらたき ちくわ ごま油 醤油 三温糖 ごま 白菜 えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	おからトースト おから 小麦粉 豆乳 三温糖 ベーキングパウダー 油 牛乳
18(木)	ごはん 焼肉風炒め 春雨スープ	米 牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 醤油 三温糖 みりん 酢 りんごジュース にんにく ごま油 ごま ベーコン 春雨 玉ねぎ わかめ コンソメ 醤油 塩	みたらしマカニ マカニ 三温糖 醤油 水 片栗粉 牛乳
19(金)	ごはん お粥 コンソメスープ みそ汁	米 鶏むね肉 塩 小麦粉 ベーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨネーズ 豆腐 小松菜 油揚げ かつおだし汁 みそ	ヨーグルトケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン 三温糖 卵 ヨーグルト 豆乳 牛乳

2026年6月 献立表

きりしま保育園

日付	献立名	材料名	おやつ
20(土)	煮込みうどん チーズ	うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 塩 チーズ	ｶｽﾀｰｰｰｰ 2~5歳児 ぼたぼた焼き 0・1歳児 野菜せんべい 牛乳
22(月)	ごはん 鶏のマーメイド焼 マヨドレ みそ汁	米 鶏もも肉 にんにく マーメイド 醤油 塩 酒 マヨドレ 人参 マヨドレ 塩 ほうれん草 玉ねぎ かつおだし汁 みそ	沖繩風くずもち 片栗粉 黒砂糖 水 きな粉 三温糖 牛乳
23(火)	川村わかめ御飯 和風ちゃんぽん パナ	米 切り干し大根 炊き込みわかめ 中華麺 パナ 人参 たけのこ もやし ねぎ ｺﾝﾈ 醤油 塩 パナ	抹茶ｸﾞｰ 小麦粉 三温糖 油 水 抹茶 牛乳
24(水)	ごはん 揚げ魚の甘だれかけ ブロッコリーのおかか和え すまし汁	米 たら 片栗粉 油 醤油 三温糖 酒 みりん 水 生姜 片栗粉 ブロッコリー 人参 かつお節 醤油 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ｷｯﾄﾞ ｰｰ 粗びきｲｰ ｰｰ 牛乳
25(木)	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ炒め ﾌﾞｰ ｰ きやべつのｽｰ	米 豚肉 じゃが芋 みそ 酒 みりん 三温糖 ﾌﾞｰ ｰ ｰ 油 塩 ｰ 玉ねぎ 人参 ｺﾝﾈ 醤油 塩	いちご蒸しﾊﾞﾝ 小麦粉 三温糖 ｰｰ ｰ ｰ 水 いちごｼﾞｰ 油 牛乳
26(金)	ごはん 魚の煮つけ ごま和え みそ汁	米 かわいい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 ほうれん草 人参 白菜 ごま 醤油 三温糖 豆腐 大根 えのき 油揚げ かつおだし汁 みそ	甘辛焼きそば 中華麺 鶏ひき肉 ｰｰ もやし 油 ｸﾞｰ ｰ かつおだし汁 みりん 青のり 牛乳
27(土)	鶏そぼろ丼 みそ汁 チーズ	米 鶏ひき肉 油 生姜 醤油 みりん 三温糖 ほうれん草 もやし 醤油 ｰ 人参 かつおだし汁 みそ チーズ	北海道ﾐﾙｸ 2~5歳児 ぱりんこ 0・1歳児 ｲｰ 牛乳
29(月)	ごはん 鶏の唐揚げ 切り干し大根の甘酢和え すまし汁	米 鶏もも肉 塩 酒 生姜 醤油 片栗粉 油 切り干し大根 人参 酢 三温糖 醤油 麩 わかめ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	もちこし焼きおにぎり 米 塩 とうもろこし 醤油 牛乳
30(火)	ごはん 麻婆豆腐 たたききゅうり ｺﾝﾈ	米 豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ 生姜 油 ごま油 塩 醤油 三温糖 赤みそ 片栗粉 水 きゅうり 人参 三温糖 醤油 酢 ごま油 塩 じゃが芋 玉ねぎ ｺﾝﾈ ｺﾝﾈ 醤油 塩	水無月 小麦粉 三温糖 水 甘納豆・あずき 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です
 ※0、1歳児クラスは、市販菓子によっては赤ちゃん用のお菓子に代わります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に
 食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。

菌を繁殖させないために

「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存） やっつける（加熱殺菌）」の
 三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

調理室より 散歩から帰ってくると「ただいまー！」の元気な声とともに「大盛り一
 丁で！」「世界一大盛りー！」の音が調理室に聞こえてきて思わず笑顔になります。給食
 の時間を楽しみにしてくれている様子が調理室一同とても嬉しく感じています。
 これからも子どもたちの“大盛り一丁”に応えられるよう心を込めて給食を作ります！！



給食のスプーンとフォークについて



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください

（お箸を持参されているお子様は
 フォークの持参は不要です）

（0、1、2歳児クラスには、
 スプーン・フォークを提供しています）

季節の食材 グリーンアスパラガス

グリーンアスパラガスは、カロテンや
 ビタミンC、E、B群が多く含まれる緑黄色野菜です。

疲労回復の効果があるアミノ酸の一種、
 アスパラギン酸も多く含まれています。

穂先が締まり、緑が鮮やかで、
 たくまっすに伸びているもの、
 切り口がみずみずしく、硬くなって
 いないものが新鮮なアスパラガス
 を選ぶポイントです！



2026年6月 献立表

こうたり保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	延長
1(月)	ごはん 鶏の西京風照り焼き 切干大根の洋風炒り煮 すまし汁	米 鶏もも肉 みりん みそ 三温糖 マヨレ 醤油 酒 切り干し大根 へーコン キャベツ 玉ねぎ 塩 油 麩 わかめ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ワイドホテト ワイドホテト 油 塩 牛乳	鮭フレークごはん
2(火)	ごはん 麻婆豆腐 たたききゅうり コンソメスープ	米 豆腐 豚ひき肉 なら 玉ねぎ 生姜 油 ごま油 塩 醤油 三温糖 赤みそ 片栗粉 水 きゅうり 人参 三温糖 醤油 酢 ごま油 塩 じゃが芋 玉ねぎ こん こんメ 醤油 塩	みかんかん 寒天 三温糖 水 レンジジュース 牛乳	おかかごはん
3(水)	ごはん かれいの照り焼き きんぴらごぼう すまし汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 ごぼう 人参 しらたき ちくわ ごま油 醤油 三温糖 ごま 白菜 えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	おからドーナツ おから 小麦粉 豆乳 三温糖 へーキングパウダー 油 牛乳	2~5歳児 まがりせんべい 0・1歳児 ハハイン
4(木)	ごはん 焼肉風炒め 春雨スープ	米 牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 醤油 三温糖 みりん 酢 りんごジュース にんにく ごま油 ごま へーコン 春雨 玉ねぎ わかめ こんメ 醤油 塩	みたらしまかこ まかこ 三温糖 醤油 水 片栗粉 牛乳	わかめごはん
5(金)	ごはん 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	米 鮭 塩 豚ひき肉 じゃが芋 人参 油 かつおだし汁 醤油 三温糖 片栗粉 豆腐 小松菜 油揚げ かつおだし汁 みそ	ヨーグルトケーキ 小麦粉 へーキングパウダー マーガリン 三温糖 卵 ヨーグルト 豆乳 牛乳	2~5歳児 ムンバイトビスケット 0・1歳児 マリビトビスケット
8(月)	ごはん 鶏のマールト焼 まかにサラダ みそ汁	米 鶏もも肉 にんにく マールト 醤油 塩 酒 まかに 水 人参 マヨレ 塩 ほうれん草 玉ねぎ かつおだし汁 みそ	沖繩風くずもち 片栗粉 黒砂糖 水 きな粉 三温糖 牛乳	ゆかりごはん
9(火)	豆乳カレーライス りんごサラダ	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 生姜 にんにく 油 ターメリック 粉 クミン カスタード 小麦粉 豆乳 塩 ケチャップ トマトペースト ウスターソース 醤油 こんメ りんごジュース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 油 酢 三温糖 塩	抹茶パウンド 小麦粉 三温糖 油 水 抹茶 牛乳	塩こんぶごはん
10(水)	ごはん 揚げ魚の甘だれかけ アボカドのおかか和え すまし汁	米 たら 片栗粉 油 醤油 三温糖 酒 みりん 水 生姜 片栗粉 アボカド 人参 かつお節 醤油 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	柿トナリ ローション 粗びきウイナ へーキングパウダー 牛乳	2~5歳児 フォイトビスケット 0・1歳児 ウールス
11(木)	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ炒め アスパラガス きゃべつスープ	米 豚肉 じゃが芋 みそ 酒 みりん 三温糖 グリーンアスパラガス へーコン 油 塩 キャベツ 玉ねぎ 人参 こんメ 醤油 塩	いちご蒸しパン 小麦粉 三温糖 へーキングパウダー 水 いちごジュース 油 牛乳	鶏そぼろごはん
12(金)	ごはん 魚の煮つけ ごま和え みそ汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 ほうれん草 人参 白菜 ごま 醤油 三温糖 豆腐 大根 えのき 油揚げ かつおだし汁 みそ	甘辛焼きそば 中華麺 鶏ひき肉 キャベツ もやし 油 ウスターソース かつおだし汁 みりん 青のり 牛乳	2~5歳児 星たべよ 0・1歳児 野菜せんべい
13(土)	ごはん(ふりかけ) みそラーメン	米 ゆかり 中華麺 鶏もも肉 もやし 人参 小松菜 ねぎ かつおだし汁 醤油 みそ こんメ	ふんわりパン 2~5歳児 まがりせんべい 0・1歳児 マリビトビスケット 牛乳	
15(月)	ごはん 鶏の西京風照り焼き 切干大根の洋風炒り煮 すまし汁	米 鶏もも肉 みりん みそ 三温糖 マヨレ 醤油 酒 切り干し大根 へーコン キャベツ 玉ねぎ 塩 油 麩 わかめ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ワイドホテト ワイドホテト 油 塩 牛乳	鮭フレークごはん
16(火)	ごはん おムシ きゅうりの中華風サラダ コンソメスープ	米 水 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 塩 卵 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゅうり もやし 人参 酢 ごま油 三温糖 醤油 じゃが芋 玉ねぎ こん こんメ 醤油 塩	みかんかん 寒天 三温糖 水 レンジジュース 牛乳	おかかごはん
17(水)	ごはん かれいの照り焼き きんぴらごぼう すまし汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 ごぼう 人参 しらたき ちくわ ごま油 醤油 三温糖 ごま 白菜 えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	おからドーナツ おから 小麦粉 豆乳 三温糖 へーキングパウダー 油 牛乳	2~5歳児 まがりせんべい 0・1歳児 ハハイン
18(木)	ごはん 焼肉風炒め 春雨スープ	米 牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン 油 醤油 三温糖 みりん 酢 りんごジュース にんにく ごま油 ごま へーコン 春雨 玉ねぎ わかめ こんメ 醤油 塩	みたらしまかこ まかこ 三温糖 醤油 水 片栗粉 牛乳	わかめごはん
19(金)	ごはん チキンカツ コーンサラダ みそ汁	米 鶏むね肉 塩 小麦粉 へーキングパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨレ 豆腐 小松菜 油揚げ かつおだし汁 みそ	ヨーグルトケーキ 小麦粉 へーキングパウダー マーガリン 三温糖 卵 ヨーグルト 豆乳 牛乳	2~5歳児 ムンバイトビスケット 0・1歳児 マリビトビスケット
20(土)	ごはん(ふりかけ) 煮込みうどん	米 若菜 うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 塩	かたどパン 2~5歳児 リトせんべい 0・1歳児 野菜せんべい 牛乳	

2026年6月 献立表

こうたり保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	延長
22(月)	ごはん 鶏のマーレード焼 マヨネーズ みそ汁	米 鶏もも肉 にんにく マーレード 醤油 塩 酒 マヨネーズ 水 煮 人参 マヨネーズ 塩 ほうれん草 玉ねぎ かつおだし汁 みそ	沖縄風くずもち 片栗粉 黒砂糖 水 きな粉 三温糖 牛乳	ゆかりごはん
23(火)	川りわかめ御飯 和風ちゃんぽん パナ	米 切り干し大根 炊き込みわかめ 中華麺 パン粉 キャベツ 人参 たけのこ もやし ねぎ コシメ醤油 塩 パナ	抹茶ワッフル 小麦粉 三温糖 油 水 抹茶 牛乳	塩こんぶごはん
24(水)	ごはん 揚げ魚の甘だれかけ アツアツのおかか和え すまし汁	米 たら 片栗粉 油 醤油 三温糖 酒 みりん 水 生姜 片栗粉 アツアツ 人参 かつお節 醤油 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ホットケーキ ローパン 粗びきウイナー キャベツ ケチャップ 牛乳	2~5歳児 フォレスト 0・1歳児 グリーン
25(木)	ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ炒め アツアツ きゃべつのスープ	米 豚肉 じゃが芋 みそ 酒 みりん 三温糖 グリーンアスパラガス パン粉 油 塩 キャベツ 玉ねぎ 人参 コシメ醤油 塩	いちご蒸しパン 小麦粉 三温糖 パン粉 水 いちごジャム 油 牛乳	鶏そぼろごはん
26(金)	ごはん 魚の煮つけ ごま和え みそ汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 ほうれん草 人参 白菜 ごま 醤油 三温糖 豆腐 大根 えのき 油揚げ かつおだし汁 みそ	甘辛焼きそば 中華麺 鶏ひき肉 キャベツ もやし 油 かつお節 かつおだし汁 みりん 青のり 牛乳	2~5歳児 星たべよ 0・1歳児 野菜せんべい
27(土)	鶏そぼろ丼 みそ汁 チーズ	米 鶏ひき肉 油 生姜 醤油 みりん 三温糖 ほうれん草 もやし 醤油 キャベツ 人参 かつおだし汁 みそ チーズ	北海道ミルク 2~5歳児 ぱりんこ 0・1歳児 ハイハイ 牛乳	
29(月)	ごはん 鶏の唐揚げ 切干大根の甘酢和え すまし汁	米 鶏もも肉 塩 酒 生姜 醤油 片栗粉 油 切り干し大根 人参 酢 三温糖 醤油 麩 わかめ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	もちこし焼きおにぎり 米 塩 とうもろこし 醤油 牛乳	鮭フレークごはん
30(火)	ごはん 麻婆豆腐 たたききゅうり コンスタブ	米 豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ 生姜 油 ごま油 塩 醤油 三温糖 赤みそ 片栗粉 水 きゅうり 人参 三温糖 醤油 酢 ごま油 塩 じゃが芋 玉ねぎ コシメ醤油 塩	水無月 小麦粉 三温糖 水 甘納豆・あずき 牛乳	おかかごはん

- ※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
- ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です
- ※0、1歳児クラスは、市販菓子によっては赤ちゃん用のお菓みに代わります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に
食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



給食のスプーンとフォークについて

- 印の日はスプーンをお持ちください
- 印の日はフォークをお持ちください
(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)
- (0、1、2歳児クラスには、
スプーン・フォークを提供しています)



梅雨に入り、これからは細菌性の食中毒が増える時期です。
菌を繁殖させないためにも
「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存） やっつける（加熱殺菌）」の
三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

調理室より

6月は食育月間です。「いただきます」「ごちそうさま」の声かけや、
一緒にお買い物をしたり、お手伝いをしてもらったり、身近なことから
食材にふれる機会をつくってみてはいかがでしょうか。

季節の食材 グリーンアスパラガス

グリーンアスパラガスは、カロテンや
ビタミンC、E、B群が多く含まれる緑黄色野菜です。
疲労回復の効果があるアミノ酸の一種、
アスパラギン酸も多く含まれています。
穂先が締まり、緑が鮮やかで、
たくまっすに伸びているもの、
切り口がみずみずしく、硬くなって
いないものが新鮮なアスパラガス
を選ぶポイントです！

