

平成28年度 ふたばがおかようちえん



10月 きゅうしよくだより

今月のお弁当日は
5・12・26日です。
19日は軽食ができます。



給食担当
吹上(ふきあげ)
大木(おおぎ)
後藤(ごとう)



月日	行事	主菜	副菜	汁物	主な材料	昼食時の熱量		
10月3日	月	白身魚のフライ	中華サラダ	もやしのみそ汁	白身魚 春雨 玉ねぎ 人参 きゅうり カニカマボコ もやし 油揚げ わかめ ねぎ	417kcal		
4日	火	★ 和風ビビンバ	マカロニトマトスープ		合挽き肉 ほうれん草 錦糸卵 もやし 人参 きゅうり のり マカロニ トマト 玉葱 ねぎ	394kcal		
5日	水	お弁当日 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。						
6日	木	ハンバーグトマト煮込み	キャベツの和え物	オニオンスープ	ハンバーグ ホールトマト 人参 キャベツ ごま 春雨 胡瓜 ハム 玉ねぎ	374kcal		
7日	金	運動会準備 午前保育	軽食(パン・牛乳)		調理パン 菓子パン 牛乳	238kcal		
12日	水	お弁当日 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。						
13日	木	(個人懇談)	軽食(ポテサラパン、練乳パン、牛乳)		ロールパン 胡瓜 にんじん じゃがいも マヨネーズ マーガリン 練乳 牛乳	302kcal		
14日	金	↓	軽食(ちゃんぽんうどん) *箸を持たせて下さい。		うどんめん 豚肉 キャベツ にんじん ピーマン もやし きくらげ かまぼこ	258kcal		
17日	月		軽食(バーガードック、ジャムパン、牛乳)		ロールパン キャベツ ハンバーガー ケチャップ イチゴジャム 牛乳	289kcal		
18日	火		軽食(ミートスパゲティ) *箸を持たせて下さい。		合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん ピーマン ホールトマト スパゲティめん	269kcal		
19日	水		軽食(から揚げサンド、みかんサンド、牛乳)		ロールパン から揚げ キャベツ マヨネーズ 生クリーム みかん缶 牛乳	312kcal		
20日	木		★	きのこのクリームシチュー	キャベツとツナのおかか和え	鶏肉 じゃがいも きのこ 人参 玉ねぎ コーン 胡瓜 キャベツ ツナ缶 削り節	406kcal	
21日	金		ジャージャー麺	小松菜と油揚げのお浸し	しそ昆布	めん 豚ミンチ ニラ 玉ねぎ 油揚げ 小松菜 人参 白菜 しそ昆布	444kcal	
24日	月		コロケ	春雨の酢物	豆腐のすまし汁	コロケ 胡瓜 春雨 油揚げ 人参 豆腐 青菜	396kcal	
25日	火		焼き塩サバ	野菜たっぷり焼きビーフン	きのこわかめスープ	塩サバ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ビーフン ワカメ きのこ	379kcal	
26日	水	お弁当日 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。						
27日	木		肉団子の照り焼き	ペネサラダ	わかめと麩の味噌汁	肉団子 ペネ 胡瓜 じゃがいも キャベツ カニカマ 人参 マヨネーズ ワカメ 麩 玉葱	492kcal	
28日	金	★	お誕生日会	チキン竜田	中華サラダ	きのこもずくのスープ	チキン竜田 人参 胡瓜 もやし 赤ピーマン ツナ缶 春雨 きのこ もずく	500kcal
31日	月		メンチカツ	さつま芋サラダ	わかめスープ	合挽きミンチ 玉ねぎ さつま芋 マカロニ 人参 胡瓜 わかめ ごま 貝割れ菜	417kcal	
11月1日	火		オムレツ(ケチャップ)	金平こんにやく	さつま芋の味噌汁	オムレツ ケチャップ ごぼうこんにやく 干しいたけ しらたき さつま芋 玉ねぎ	339kcal	

平均 361kcal

運動会!! 最後までがんばろー!!

待ちに待った運動会!! 当日は体調をしっかり整えて最後まで元気にガンバリましょう!! 睡眠不足は禁物です。朝ごはんをしっかり食べてきましょうね。そして、よく噛んでたべましょうね。
※運動する日の朝食は下記を参考にしてください。

- 炭水化物を中心とした食事にする。(おにぎり、うどん、サンドイッチ、パン)
- たんぱく質で持久力アップします。(卵料理、豆腐、納豆、焼き鮭など)
- ビタミンC(柑橘系のジュース)や梅干を一緒に摂る。



<持ち物>

- 白ごはん・おはし・コップ (コップは毎日持たせて下さい)
- ★マークの日は「スプーン」と「箸」を持たせて下さい



管理栄養士 中小路(なかこうじ)

