

平成28年度 ふたばがおかようちえん

きゅうしよくだより



今月のお弁当日は
2・9・18・30日です。

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・汁物など	主 材 料	昼食時の熱量		
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		
2日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
4日	金	ハンバーグのトマト煮込み	さつま芋サラダ	ごぼう汁	ハンバーグ ホールトマト さつま芋 玉ねぎ マカロニ 胡瓜 人参 魚肉ハム ごぼうこんにやく 油揚げ かまぼこ ねぎ	428kcal	
7日	月	白身魚のフライ	おからの煮物	わかめと麩の汁	白身魚 おから 里芋 人参 ちくわ いんげん 干しシイタケ ワカメ 麩 ねぎ	408kcal	
8日	火	揚げぎょうざ	切干大根の煮物	ふわふわ卵スープ	ぎょうざ 切干大根 鶏肉 人参 干しシイタケ 糸こんにやく 卵 レタス 貝割れ	421kcal	
9日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
10日	木	肉団子と野菜の煮込み	小魚の甘煮	肉団子 白菜 玉葱 いんげん しめじ 人参 小魚 かつお節	391kcal		
11日	金	おでん	春雨サラダ	卵 油揚げ ちくわ 大根 人参 肉団子こんにやく 胡瓜 春雨 赤ハム 人参 マヨネーズ	397kcal		
14日	月	さんまの竜田揚げ	ハムと野菜のスパサラ	わかめスープ	さんまの竜田揚げ スパゲティめん ブロッコリー 胡瓜 ハム 人参 ワカメ 玉ねぎ 貝割れ	457kcal	
15日	火	★ 秋カレー	バナナヨーグルト	合挽きミンチ 玉ねぎ なす 人参 さつま芋 きのこと大豆 ヨーグルト バナナ もも缶 ブルベリースーツ	369kcal		
16日	水	さつま芋とちくわの天ぷら	胡瓜と春雨の酢の物	とり汁	さつま芋 ちくわ 胡瓜 春雨 人参 赤ハム 鶏肉 白菜 厚揚げ 大根 ごぼう ねぎ	423kcal	
17日	木	★ マーボー豆腐	白菜きのこ和え	豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 白菜 人参 しめじ しらたき 油揚げ ごま	384kcal		
18日	金	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
21日	月	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 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 人参 ビーフン ワカメ えのき ねぎ	376kcal	
22日	火	★ ポークビーンズ	胡瓜となめこの酢物	豚肉 じゃがいも 大豆 玉ねぎ いんげん 人参 ホールトマト 胡瓜 なめこ 春雨 人参 ごま	400kcal		
23日	水	勤労感謝の日					
24日	木	筑前煮	豆腐の味噌汁	鶏肉 ごぼう 里芋 れんこんこんにやく 人参 干しいたけ 豆腐 油揚げ ワカメ ねぎ	354kcal		
25日	金	★ お誕生日会	チキン竜田	ひじきのポテマヨ	きのこもずくのスープ/デザート	チキン竜田 ひじき じゃが芋 ちくわ ツナ缶 胡瓜 人参 マヨネーズ しめじ えのき もずく 貝割れ	535kcal
28日	月	揚げシュウマイ	コールスローサラダ	さつま汁	シュウマイ 胡瓜 キャベツ 人参 ドレッシング 豚肉 さつま芋 大根 ごぼう 人参 豆腐 ねぎ	410kcal	
29日	火	★ かぼちゃと肉団子のクリームシチュー	あчыら漬	かぼちゃ じゃがいも 肉団子 玉葱 人参 コーン 切干大根 しらたき きくらげ 人参 生姜 すりごま	405kcal		
30日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
12月1日	木	肉じゃがコロッケ	大根の塩昆布和え	わかめと卵のスープ	コロッケ 大根 人参 胡瓜 油揚げ 塩昆布 卵 レタス ワカメ 貝割れ	407kcal	

強い体とあきらめない心!! 体力アップと持久力のお食事は?

エネルギー源として「ご飯やパンや麺などの炭水化物」を食べることは体作りの基本ですが、筋力と持久力そしてあきらめない心を作るには、たんぱく質をしっかりと食べることが大切です。さらに、たんぱく質の吸収を助けてくれる「野菜や果物や海藻などのビタミンやミネラル」も一緒に食べるともっと良いです。この持久走でしっかり体力と筋肉をつけましょうね。

◎たんぱく質・・・肉、魚、卵、大豆、豆腐、納豆、おから
牛乳、ヨーグルト、チーズ 他



平均 406kcal

＜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)