

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



毎週水曜日は
お弁当の日です。

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 な 材 料	昼食時の熱量	
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
2日 金		★ 魚のちゃんこ鍋	さつま芋の天ぷら	魚(たら) 大根 里芋 人参 ごぼう しらたき 油揚げ 豆腐 白ねぎ さつま芋 天ぷら粉	380kcal	
5日 月		★ 根菜カレー	白玉フルーツ	合挽きミンチ じゃがいも かぶ 玉ねぎ 人参 蓮根 白玉団子 みかん缶 パイン缶 バナナ	387kcal	
6日 火		おでん	春雨サラダ	大根 肉団子 卵 油あげ 人参 こんにやく 胡瓜 春雨 シーチキン缶	393kcal	
7日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
8日 木		白身魚のフライ	コールスローサラダ	さつま汁	白身フライ キャベツ 胡瓜 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	408kcal
9日 金	午前保育	軽食(パン・牛乳)		パン 牛乳		238kcal
13日 火		焼きサケ	野菜たっぷり焼きビーフン	きのこスープ	焼き鮭 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン ビーフン ねぎ きのこ	368kcal
14日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
15日 木		プルコギ	餃子スープ	牛肉 豚肉 ごま 玉葱 ニラ 人参 もやし ピーマン 餃子 白菜 貝割れ菜	335kcal	
16日 金	お誕生日会	★ チキン竜田	ポテトサラダ	根菜スープ/Xmasケーキ	チキン竜田 じゃが芋 マカロニ 胡瓜 赤パプリカ カニカマ マヨネーズ 大根 蓮根 生クリームケーキ	549kcal
19日 月		肉団子の甘煮	豚汁	肉団子 豚肉 ごぼう 大根 人参 豆腐 こんにやく 白ネギ	396kcal	
20日 火	(クリスマス会)	★ グリルチキン&クリームシチュー	白菜の胡麻和え/Xmasゼリー	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 かぶ ブロッコリー 白菜 ツナ缶 春雨 イチゴ ゼリー ホイップクリーム	388kcal	
21日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
22日 木	終業式(午前保育)	軽食(バーガー・ドック・ミニパン・牛乳)		ロールパン キャベツ ハンバーガー ケチャップ 玉ねぎ ミニパン 牛乳	276kcal	
1月10日 木	始業式(午前保育)	軽食(パン・牛乳)		パン 牛乳	238kcal	

平均 366kcal

<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。



体調不良で食欲低下した時の食事

消化の良い物を食べて、体を温めてゆっくり休み
たっぷり眠りましょう。

おかゆ・うどん・卵・豆腐・白身の魚
鶏のささみ・ねぎ・生姜・軟らかく煮た野菜
果物・麦茶・100%ジュース など



食べ物には、体を温める食材と冷やす食材があります。

食べ方にも、体を温める食べ方と冷やす食べ方があります。

冬野菜に限らず、ビタミンCを含む果物やビタミンEを含む穀物や豆なども体を温める食べ物
なのです。しかし、生の野菜や果物はサラダにして食べると体を冷やしますので熱を通して食べ
ると良いです。

【体を温める食べ物】

- ・かぼちゃ ・たまねぎ ・にら ・にんにく ・にんにくの芽 ・ねぎ ・赤唐辛子
- ・しょうが ・だいこん ・かぶ ・ごぼう ・白菜 ・赤ピーマン ・しそ ・人参 ・豆類
- ・イモ類 ・ブロッコリー ・ピーマン ・ゴマ ・山芋 ・小豆 ・もち米 ・茹でたキャベツ
- ・切り干し大根など



★冬の子どものおやつに大分名物の「石垣もち」や「焼き芋」「焼きリンゴ」「アップルパイ」

「アップルケーキ」「蒸しパン」など温かいおやつと一緒に作って食べるのも良いですね。



管理栄養士 中小路(なかこうじ)