平成28年度 ふたばがおかようちえん きゅうしょくだより

毎週水曜日はお弁当の日です。

給食担当

月	日		行事		主菜	副菜・汁物など		主な材料	昼食時の熱量
1月	10日	火	始業式（午前保育）		軽食（パン・牛乳）			パン　牛乳	238キロカロリー
	11日	水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
	12日	木			ちくわの磯部揚げ	春雨とハムの酢の物	雑煮風北海汁	ちくわ　青のり　てんぷら粉　春雨　赤ハム　鮭　するめ　胡瓜　人参　もち　生姜　白菜　大根　ごぼう　醤油	458キロカロリー
	13日	金			冬野菜のポトフ	ごぼうとこんにゃくの金平		ウインナー　豚肉　玉葱　じゃがいも　大根　かぶ　金時人参　白菜　コンソメ　ごぼう　こんにゃく　ひじき	352キロカロリー
	16日	月			白身フライのタルタルソースかけ	焼きビーフン	きのことワカメのみそ汁	白身フライ　キャベツ　玉ねぎ　人参　豚肉　ピーマン　ビーフン　ワカメ　きのこ　厚揚げ　味噌	400キロカロリー
	17日	火			おでん	中華サラダ		油揚げ　卵　大根　こんにゃく　人参　チキンボール　春雨　人参　ほうれん草　ごま　もやし　ワカメ　人参　ツナ缶	370キロカロリー
	18日	水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
	19日	木			魚肉ソーセージの天ぷら	胡瓜と春雨の酢の物	豆腐のみそ汁	魚肉ソーセージ　てんぷら粉　胡瓜　人参　春雨　コーン　カニカマ　豆腐　油揚げ　わかめ　味噌	472キロカロリー
	20日	金			煮ぐい	ほうれん草の胡麻和え		鶏肉　里芋　大根　蓮根　ごぼう　人参　こんにゃく　しいたけ　ほうれん草　赤ハム　人参　ごま	420キロカロリー
	23日	月			焼き塩サバ	ナポリタンサラダ	ワカメと麩の味噌汁	オムレツ　めん　ブロッコリー　玉葱　人参　ケチャップ　ワカメ　麩　味噌	439キロカロリー
	24日	火			肉団子と春雨煮	小魚の甘煮		ミートボール　春雨　白菜　人参　しめじ　えのき　ごま　小魚　削り節	391キロカロリー
	25日	水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
	26日	木			団子汁	ひじきの煮物		豚肉　味噌　やせうま　大根　人参　南瓜　油揚げ　ごぼう　ねぎ　ひじき　大豆　厚揚げ　糸こんにゃく　いんげん　人参	380キロカロリー
	27日	金	お誕生日会	★	チキン竜田	スパゲッティーサラダ	パンプキンスープ	チキン竜田　マヨネーズ　スパゲティーめん　胡瓜　赤パプリカ　カニカマ　コンソメ　南瓜　かぶ　コーン	580キロカロリー
	30日	月			チキンナゲット（ソース）	海藻サラダ	オニオンスープ	チキンナゲット　ソース　海藻ミックス　ひじき　キャベツ　ごま　ブロッコリー　人参　胡瓜　ごま油　玉葱　貝割れ菜	377キロカロリー
	31日	火		★	ビーフカレー	バナナヨーグルト		牛肉　じゃがいも　玉ねぎ　人参　ヨーグルト　バナナ　みかん缶　もも缶　イチゴソース	398キロカロリー
2月	1日	水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
	2日	木			白身魚と豆腐のしんじょう	切干大根の煮物	白菜となめこのお汁	しんじょう　ソース　切干大根　鶏ミンチ　いんげん　人参　塩昆布　しらたき　ゴマ　なめこ　白菜	405キロカロリー

平均　406キロカロリー

＜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・箸」を持たせて下さい。

新年あけましておめでとうございます!!

2017年がはじまりました。お正月は、家族で楽しく過ごす事ができましたか？
お正月に家族で「おせち料理」を食べましたか？
日本の食文化の代表のようなお食事ですね。
おせちのような行事食は「家族の幸せや健康を願う」意味が込められているそうです。

1月の行事食

行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことを言います。
それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の1つにもなります。

1月の行事食

【1月1日～3日】正月（三が日）
・おせち料理・雑煮・お屠蘇

【1月7日】
・七草粥

【1月11日】鏡開き
・ぜんざい（おしるこ）

「日本の食文化」を大切にしたいですね！

管理栄養士
中小路（なかこうじ）