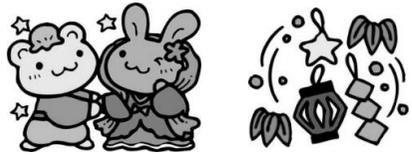


平成29年度



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。

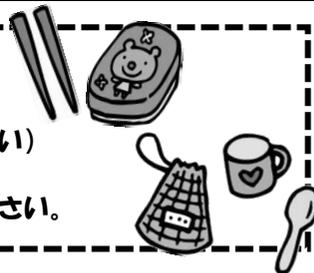
月日	行事	主菜(メイン)	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量	
7月3日	月	焼き塩サバ	豚の野菜ソース炒め オクラのすまし汁	塩サバ 豚肉 キャベツ もやし ピーマン 玉ねぎ 人参 油揚げ オクラ ねぎ	423kcal	
4日	火	★ナス入りマーボー豆腐	チャプチェ	豚挽肉 なす 人参 玉葱 豆腐 牛挽肉 春雨 きのこと ニラ	354kcal	
5日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
6日	木	鮭とキノコのバター醤油	中華スープ	鮭 えのき しめじ 玉葱 人参 春雨 わかめ 卵 ごま 貝割れ	318kcal	
7日	金	七夕祭	ハンバーグ(星形人参) 星せんべい	そうめん ハム コーン ワカメ 胡瓜 ハンバーグ 人参 星せんべい	452kcal	
10日	月	白身魚フライ(ゴマダレ)	中華春雨サラダ ワカメと油揚げのみそ汁	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	430kcal	
11日	火	★和風ビビンバ	つつつ中華スープ	合挽き肉 ほうれん草 錦糸卵 もやし 人参 きゅうり のり 春雨 わかめ なす 玉葱 ねぎ	354kcal	
12日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
13日	木	メンチカツ	青菜のおかか和え もずくスープ	メンチカツ ケチャップ キャベツ ほうれん草 人参 削り節 もずく えのき 貝割れ	371kcal	
14日	金	★お誕生日会	キーマカレー スパゲティーサラダ お祝いデザート	豚ひき肉 じゃがいも 玉葱 人参 ピーマン ルウめん 胡瓜 カニカマ キャベツ ブロッコリー フルーツ缶 ゼリー 生クリーム	510kcal	
18日	火	チキン竜田	ひじきとお芋のほっこり煮 オクラと豆腐のみそ汁	チキン竜田 新じゃがが芋 ひじき 厚揚げ いんげん 人参 糸こんにゃく オクラ 豆腐 わかめ	423kcal	
19日	水	終業式(午前保育)	軽食(パン・牛乳)	パン 牛乳	208kcal	

平均 404kcal

<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。



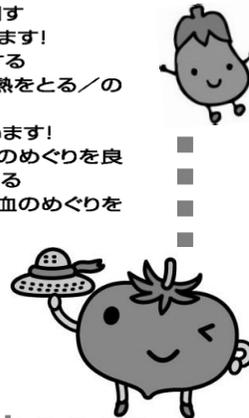
給食担当

吹上(ふきあげ)
大木(おおぎ)
後藤(ごとう)



おいしい夏野菜を
たくさん食べよう!

- 【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/余分な塩分をとる/のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます!
- 【ピーマン】血をさらさらにする
- 【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す
※水分がたくさん含まれています!
- 【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める
- 【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを良くする/化のうやはれを治める/利尿作用
- 【スイカ】体を冷やす/のどを潤す/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる
- 【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん!



夏休みにおうちの人の
おてつだいをしようー!!

- ★おかいもの
- ★こんだてきめ
- ★おりょうりつくり
- ★しよつきならべ
- ★おはしならべ
- ★かたづけ
- ★しよつきあらい



管理栄養士
中小路(なかこうじ)