

平成29年度 ふたばがおかようちえん

6月 きゅうしよくだより

毎週水曜日は
お弁当の日です。

<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。

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	
6月1日	木	★	野菜のクリームシチュー	小魚の甘煮	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん ブロccoli 早生キャベツ コーン 小魚 削り節	470kcal	
2日	金		焼肉風炒め	フライドポテト わかめと卵のスープ	牛肉 豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 フライドポテト わかめ 卵 片栗粉 貝割れ菜	416kcal	
5日	月		チキンナゲット	春雨サラダ かまぼこのすまし汁	チキンナゲット ケチャップ 春雨 にんじん きゅうり ハム もやし 葱 ワカメ かまぼこ	439kcal	
6日	火	★	根菜煮	スパゲティーサラダ	豚肉 大根 人参 こんにやく ごぼう 豆腐 ツナ缶 コーン สปาゲティ きゅうり マヨネーズ	410kcal	
7日	水		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
8日	木	★	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	
9日	金		肉じゃが煮	豆腐と卵の中華スープ	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにやく 豆腐 卵 片栗粉 ごま油 水菜	385kcal	
12日	月		豆腐のふんわり天	キャベツとわかめの酢の物 南瓜の味噌汁	豆腐のふんわり天 キャベツ 胡瓜 人参 カニカマ わかめ なめこ 南瓜 ねぎ	373kcal	
13日	火	★	チキンカレー	フルーツバナナヨーグルト	鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃが芋 ルウ ヨーグルト みかん缶 パイン缶 バナナ	402kcal	
14日	水		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
15日	木		魚肉ソーゼージの天ぷら	梅肉和え 玉ねぎの味噌汁	魚肉ソーゼージ てんぷら粉 胡瓜 大根 梅肉 糸こんにやく ちりめんじゃこ 玉ねぎ 油揚げ わかめ ねぎ	401kcal	
16日	金	★	肉団子と野菜の煮込み	小魚の甘煮	肉団子 キャベツ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロccoli コンソメ 小魚 かつお節	416kcal	
19日	月		揚げぎょうざ	塩昆布和え ワカメスープ	ギョウザ てんぷら粉 キャベツ 人参 削り節 カニカマ わかめ 玉ねぎ 貝割れ菜	416kcal	
20日	火	★	ビーフシチュー	中華サラダ	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ インゲン 人参 春雨 胡瓜 赤ハム わかめ コーン ごま油	440kcal	
21日	水		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
22日	木		ミートボール	ぶっかけそうめん汁	チキンボール じゃが芋 玉ねぎ ピーマン 人参 ケチャップ そうめん 干しいたけ かまぼこ 貝割れ菜 ごま	430kcal	
23日	金		チキン竜田	こふき芋&コールスロー オクラスープ	チキン竜田 じゃが芋 青のり キャベツ 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ オクラ レタス 玉葱	433kcal	
26日	月		メンチカツ	春雨ときゅうりの酢の物 貝割れと麩のすまし汁	メンチカツ 胡瓜 春雨 ワカメ ロースハム ごま油 麩 えのき 貝割れ菜	392kcal	
27日	火		じゃが芋のそぼろあんかけ	キャベツとベーコンのスープ	鶏ひき肉 じゃが芋 南瓜 インゲン 人参 キャベツ ベーコン 玉葱 小松菜	367kcal	
28日	水		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
29日	木		ちくわの磯部揚げ	切干大根の煮物 豆腐の味噌汁	ちくわ てんぷら粉 青のり 切干大根 人参 油揚げ しらたき いんげん 豆腐 ワカメ ねぎ	416kcal	
30日	金	★	キーマカレー	スパゲティーサラダ	豚ひき肉 じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン ねぎ 胡瓜 カニカマ キャベツ ブロccoli フルーツ缶 ゼリー 生クリーム	510kcal	
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	

平均 418kcal

給食室
調理担当
吹上 (ふきあげ)
大木 (おおぎ)
後藤 (ごとう)

【水分補給】
 熱中症予防として日ごろからの水分摂取はとても大切です。
 1日: 1リットル前後
 コップ1杯分を
 ●食後3回
 ●朝起きた時
 ●お風呂に入る前後
 ●寝る前などちょこちょこ補給しましょう。
 (基本は水または麦茶)

まいにち
まもれるように
がんばりましょう!!

5月の食育デーの日に『給食のお約束』を子ども達としました。
 おうちでも子どもとの食事の会話の一つにしてください!

★朝ごはんを食べてくる ★バランスよく何でも食べる ★良く噛む
 ★ありがとうの気持ちの挨拶をする「いただきます」「ごちそうさま」
 ★さんかく食べをしよう(栄養の吸収が良い) ばっかり食べはX

『おやつ』ってどれくらい食べたらいの?
 120~240キロカロリー程度。甘いものは『分量を考えて』『適量を器に入れて』を心掛けましょう。
 水分もいっしょに…牛乳、豆乳、麦茶、ココアなど
 例) おにぎり小1個、トマト、りんご、バナナ、蒸し芋、とうもろこし、あんぱん、ホットケーキ、せんべい など

管理栄養士
中小路(なかこうじ)