

平成29年度 ふたばがおかようちえん

10月 10日 寺ゆうしよくだより

今月のお弁当日は
4・11・25日です。
18日は軽食が出来ます。



月日	行事	主菜	副菜	汁物	主な材料	昼食時の熱量	
10月2日	月	白身魚のフライ	中華サラダ	もやしのみそ汁	白身魚 春雨 玉ねぎ 人参 きゅうり カニマホコ もやし 油揚げ ワカメ ねぎ	417kcal	
3日	火	揚げギョウザ	胡瓜とえのきの酢物	豆腐のおすまし	ギョウザ えのき 胡瓜 春雨 油揚げ 人参 豆腐 ワカメ ほうれん草	389kcal	
4日	水	お弁当日 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
5日	木	ハンバーグトマト煮込み	キャベツのゆかり和え	オニオンスープ	ハンバーグ ホールトマト キャベツ 人参 胡瓜 ワカメ ゆかり 玉葱 ねぎ	375kcal	
6日	金	運動会準備 午前保育 軽食(パン・牛乳)					238kcal
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	(個人懇談) 軽食(ポテサラパン、ジャムパン、牛乳)				276kcal	
13日	金	軽食(ちゃんぽんうどん) *箸を持たせて下さい。				258kcal	
16日	月	軽食(バーガードック、練乳パン、牛乳)				315kcal	
17日	火	軽食(ミートスパゲティ) *箸を持たせて下さい。				269kcal	
18日	水	軽食(から揚げサンド、みかんサンド、牛乳)				332kcal	
19日	木	★ きのこのクリームシチュー	ほうれん草とツナのおかか和え		鶏肉 じゃがいも きのこ 人参 玉ねぎ コーン ほうれん草 キャベツ ツナ缶 削り節	443kcal	
20日	金	ジャージャー麺	小松菜と油揚げのお浸し	しそ昆布	めん 豚ミンチ ニラ 玉ねぎ 油揚げ 小松菜 人参 白菜 しそ昆布	444kcal	
23日	月	★ 和風ビビンバ	野菜たっぷりスープ		合挽き肉 ほうれん草 錦糸卵 もやし 人参 きゅうり のり キャベツ 玉葱 人参 コーン ねぎ	345kcal	
24日	火	焼き塩サバ	野菜たっぷり焼きビーフン	きのこと玉葱のスープ	塩サバ 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン ビーフン しめじ 玉葱 貝割れ	488kcal	
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	オムレツ	パンネサラダ	鶏ごぼう汁	オムレツ パンネ コーン じゃがいも キャベツ 人参 ケチャップ マヨネーズ 鶏肉 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	374kcal	
27日	金	★ お誕生日会	チキンカレー	中華サラダ	デザート	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン ルウ 春雨 胡瓜 人参 ハム 錦糸卵 南瓜 生クリーム	571kcal
30日	月	メンチカツ	金平こんにやく	ワカメと麩の味噌汁	合挽肉 玉ねぎ ごぼうこんにやく 干しいたけ しらたき ワカメ 麩 貝割れ菜	408kcal	
31日	火	肉団子の照り焼き	さつま芋のサラダ	きのこスープ	チキンボール さつま芋 キャベツ マカロニ 胡瓜 マヨネーズ えのきだけ 玉ねぎ ねぎ	415kcal	
11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。					

平均 370kcal

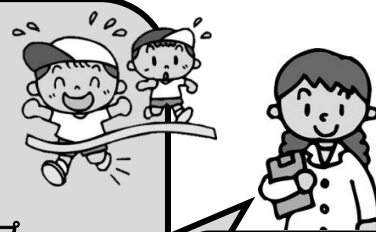
運動会の日最適な朝ごはん!!

さあ、今日は運動会だー。緊張して食べれないー (>_<)
そんな日に特別な食べ物は必要ないですよ。

【和のメニュー例】 ・ごはん、味噌汁、卵焼き、野菜サラダ、バナナ

【洋のメニュー例】 ・サンドウィッチ(ハム・胡瓜・卵)又はピザトースト、ヨーグルト、野菜スープ

脱水症や熱中症の防止する為には、運動前にみそ汁や野菜スープのように「水分+塩分」を胃の中に入れてあげる事が大切です。



管理栄養士
中小路
(なかこうじ)

<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

