

# 平成29年度 ふたばがおかようちえん



## きゅうしょくだより



### 《お弁当日の変更》

15日(水)→17日(金)  
になります。

(その他は通常通りです)



### 給食担当

吹上(ふきあげ)  
大木(おおぎ)  
後藤(ごとう)



日	日	行事	主 菜	副 菜・汁物など	主 な 材 料	昼食時の熱量		
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。					
2日	木		チキン竜田	ひじきのポテマヨ	きのこもずくのスープ	チキン竜田 ひじき じゃが芋 ちくわ ツナ缶 胡瓜 人参 マヨネーズ しめじ えのき もずく 貝割れ	453kcal	
6日	月		白身魚のフライ	おからの煮物	わかめと麩の汁	白身魚 おから 鶏ひき肉 里芋 人参 いんげん 干しシイタケ ワカメ えのき 麩 ねぎ	413kcal	
7日	火		おでん		春雨サラダ	卵 油揚げ ちくわ 大根 人参 肉団子 こんにやく 胡瓜 春雨 赤ハム 人参 マヨネーズ	433kcal	
8日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
9日	木		★	肉団子と野菜の煮込み	小魚の甘煮	肉団子 白菜 春雨 玉葱 いんげん しめじ 人参 小魚 かつお節	390kcal	
10日	金		★	ポークビーンズ	胡瓜となめこの酢物	豚肉 じゃがいも 大豆 玉ねぎ いんげん 人参 ホールトマト 胡瓜 なめこ 春雨 人参 ワカメ ごま	401kcal	
13日	月		揚げギョウザ	ハムと野菜のスパサラ	オニオンスープ	ぎょうざ スパゲティめん フロッコリー キャベツ 胡瓜 ハム 人参 玉葱 コーン 貝割れ	420kcal	
14日	火		★	ビーフシチュー	バナナヨーグルト	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 きのこ 大豆 ヨーグルト バナナ もも缶 フルーベリース	451kcal	
15日	水		さつま芋とちくわの天ぷら	胡瓜と大根の酢物	とり汁	さつま芋 ちくわ 胡瓜 大根 春雨 人参 赤ハム 鶏肉 厚揚げ 白菜 ごぼう ねぎ	424kcal	
16日	木		焼き鮭	切干大根の煮物	ふわふわ卵スープ	焼き鮭 切干大根 鶏肉 しらたき 人参 いんげん 干しシイタケ 油揚げ 卵 片栗粉 ワカメ 貝割れ	373kcal	
17日	金	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
20日	月		シュウマイ	コールスローサラダ	さつま汁	シュウマイ 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 こんにやく ねぎ	376kcal	
21日	火		★	なす入りマーボー豆腐	白菜きのこ和え	豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ なす 白菜 しめじ 人参 もやし 油揚げ ごま	373kcal	
22日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
24日	金	お誕生日会	★	秋カレー	春雨中華サラダ	デザート	合挽きミンチ 玉ねぎ なす 人参 さつま芋 えのき 春雨 胡瓜 人参 ハム 錦糸卵 ロールケーキ	546kcal
27日	月		焼き塩サバ	野菜たっぷり焼きビーフン	えのきとかまぼこの汁	塩サバ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 人参 ビーフン えのき ワカメ かまぼこ ねぎ	403kcal	
28日	火		★	かぼちゃと肉団子のクリームシチュー	しらたきの金平	かぼちゃ じゃがいも 肉団子 玉葱 人参 コーン しらたき 切干大根 きくらげ 人参 生姜 すりごま	407kcal	
29日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
30日	木		肉じゃがコロッケ	大根のゆかり和え	レタスと卵のスープ	コロッケ 大根 人参 胡瓜 ゆかり 卵 レタス ワカメ 貝割れ	387kcal	
12月1日	金		ハンバーグのトマト煮込み	さつま芋サラダ	ごぼう汁	ハンバーグ ホールトマト コーン さつま芋 玉葱 マカロニ 胡瓜 魚肉ハム 人参 ごぼう 油揚げ こんにやく かまぼこ ねぎ	433kcal	

平均 418kcal

### 胃腸を強くする食べ物

胃腸を強くすることが、様々な病気を防ぐことに繋がってきます。  
こんな食べ物が胃腸を強く元気にしてくれますよ。

《発酵食品》 ヨーグルト、納豆、みそ、キムチ

《ねばねば食品》 なめこ、もずく、やまいも、モロヘイヤ、納豆、めかぶ

今から寒くなります。

インフルエンザや胃腸炎などの病気にかからない元気な体を作りましょう!!



### ＜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。



管理栄養士 中小路(なかこうじ)

