

# 平成29年度 ふたばがおかようちえん



## 寺ゆうしよくだより



毎週水曜日は  
お弁当の日です。

給食担当

吹上 (ふきあげ)  
大木 (おおぎ)  
後藤 (ごとう)



月日	行事	主菜	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量		
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	
4日	月	焼きサバ	野菜たっぷり焼きビーフン	きのこスープ	焼きさば キャベツ 玉ねぎ 豚肉 人参 ピーマン ビーフン ねぎ ワカメ きのこ	394kcal	
5日	火	おでん		さつま芋の天ぷら	大根 肉団子 卵 油揚げ 人参 こんにやく さつま芋 天ぷら粉	407kcal	
6日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
7日	木	肉団子の甘煮	豚汁		肉団子 豚肉 大根 ごぼう 人参 豆腐 油揚げ しめじ こんにやく 白ネギ	385kcal	
8日	金	午前保育		軽食(パン・牛乳)	パン 牛乳	238kcal	
12日	火	チキン竜田	お芋とひじきの炊いたん	根菜スープ	チキン竜田 じゃが芋 ひじき 人参 いんげん 油揚 ベーコン しらたき 大根 蓮根 貝割菜	423kcal	
13日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
14日	木	白身魚のフライ	コールスローサラダ	さつま汁	白身フライ 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 ねぎ	408kcal	
15日	金	お誕生日会	根菜カレー	中華春雨	豚肉 大根 蓮根 玉ねぎ 人参 じゃが芋 春雨 胡瓜 ワカメ ハム コーン缶 苺のケーキ	586kcal	
18日	月	プルコギ		餃子スープ	牛肉 豚肉 ごま 玉葱 ニラ 人参 もやし ピーマン 餃子 白菜 貝割れ菜	335kcal	
19日	火	(クリスマス会)	グリルチキン&クリームシチュー	白菜の胡麻和え/Xmasゼリー	鶏肉 大根 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロccoli 白菜 ツナ缶 春雨 イチョウゼリー ホイップクリーム	414kcal	
20日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
21日	木	★		魚のちゃんこ鍋	春雨サラダ	魚(鮭) 大根 里芋 人参 ごぼう しらたき 豆腐 油揚げ 白ねぎ 春雨 胡瓜 魚肉ソーセージ マヨネーズ	380kcal
22日	金	終業式(午前保育)	軽食(バーガー・ドッグ・ジャムサンド・牛乳)		ロールパン キャベツ ハンバーガー ケチャップ 食パン イチョウジャム 牛乳	294kcal	
1月9日	火	始業式(午前保育)	軽食(パン・牛乳)		パン 牛乳	238kcal	

平均 373kcal

### <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)

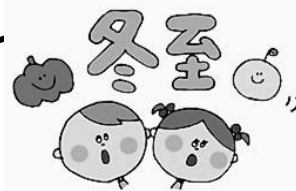
★マークの日は、「スプーン」と「箸」を持たせて下さい。



### かぜの時はどんな物を食べたらいいの?

消化の良い物を食べて、体を温めてゆっくり休み  
たっぷり眠りましょう。

おかゆ・うどん・卵・豆腐・白身の魚  
鶏のささみ・ねぎ・生姜・軟らかく煮た野菜  
果物の缶詰・麦茶・100%ジュース など



### 《日本の行事》

## 12月22日「冬至」です

日本の行事を味わう。この日は一年で最も夜の時間が長いということになります。そのため、昔の人々は生命の終わる時期だと考えていたようです。現在でもその厄を払うために「かぼちゃ」や「あずき」を食べ、ゆず湯にはいり体を温めることで、栄養をとり無病息災を願う風習があります。この慣わしは現在も続いています。

この日、南瓜料理やおしるこやあずき粥を食べ、お風呂にゆずを浮かべてみませんか！  
家族で行事の話をしてもらいたいと思っています。

管理栄養士  
中小路  
(なかこうじ)

