

平成30年度



ふたばがおかようちえん きゅうしょくだよ!

毎週水曜日は
お弁当の日です。

給食調理担当
大木(おおぎ)
後藤(ごとう)
藤野(ふじの)

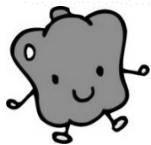
月日	行事	主菜(メイン)	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量	
7月2日	月	焼き塩サバ	豚の野菜ソース炒め オクラのすまし汁	塩サバ 豚肉 キャベツ もやし ピーマン 玉ねぎ 人参 ソース オクラ 油揚げ ねぎ	396キロカロリー	
3日	火	★ 南瓜クリームシチュー	ほうれん草の胡麻和え	鶏肉 かぼちゃ じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ルウ ほうれん草 小松菜 人参 胡麻	380キロカロリー	
4日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。			
5日	木	ぶっかけそうめん	トマト煮込みハンバーグ おかか和え	そうめん ハム コーン ワカメ 胡瓜 干しシイタケ ハンバーグ トマト ブロッコリー キャベツ かまぼこ 人参 削り節	407キロカロリー	
6日	金	七夕祭	★ 七夕夏野菜カレー	パイナップルヨーグルト	豚肉 オクラ コーン 玉葱 人参 トマト じゃがいも ピーマン カレルウ パイナップル みかん缶 ヨーグルト	450キロカロリー
9日	月	★ 和風ビビンバ	つるつるワカメスープ	合挽き肉 ほうれん草 錦糸卵 もやし 人参 胡瓜 のり 春雨 ワカメ 玉ねぎ ねぎ	341キロカロリー	
10日	火	★ 麻婆なす	焼ビーフン	なす 豆腐 ひき肉 いんげん 玉葱 ねぎ ビーフン 豚肉 ピーマン キャベツ 人参 しめじ 玉葱 ニラ	390キロカロリー	
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	鮭とキノコのバター醤油	卵スープ	鮭 えのき しめじ 玉葱 人参 いんげん 卵 ごま 玉ねぎ ワカメ ねぎ	338キロカロリー	
13日	金	お誕生日会	★ 鶏のクリームソースかけ	ひじきとお芋のほっこり煮 オクラのみそ汁 お祝いデザート	チキン竜田 ブロッコリー コーン ホワイトソース じゃが芋 ひじき 人参 油揚げ いんげん 糸こんにゃく オクラ 豆腐 ワカメ デザート	449キロカロリー
17日	火	豚のしょうが焼き	中華春雨サラダ なすと油揚げのみそ汁	豚肉 玉ねぎ 春雨 人参 もやし きゅうり ハム コーン なす 油揚げ わかめ ねぎ	379キロカロリー	
18日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。			
19日	木	終業式(午前保育)	軽食(パン・牛乳)	パン 牛乳	208キロカロリー	

★の日は『スプーンと箸』を持たせて下さい。

平均 374キロカロリー

夏野菜をたべよう!

ピーマン



ビタミンA やビタミンCを多く含んでいる野菜で、夏の健康を守ってくれます。



ナス



紫色のもとになっているのは「ナスニン」という成分で体の若さを保ってくれるはたらきもあるそうです。

湿度の高い、暑い日が続いています。「疲れがとれない」「食欲がわかない」など夏バテ気味な人はいませんか？
夏バテ対策には「規則正しい生活」と「栄養バランスのとれた食事」をとることが基本となります。早寝・早起きをしてしっかり朝ごはんを食べこれからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。



管理栄養士
献立・食育担当
中小路 陽子

夏休みにおうちの人の
おてつだいをしましょ
う!!

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

<持ち物> ●白ごはん ●おはし ●コップ (毎日持たせて下さい)