

平成30年度

ふたばがおかようちえん

きゅうしょくだより

毎週水曜日は
お弁当の日です。



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		
9月3日	月 始業式(午前保育)	★ 軽食(スタミナ丼)		牛肉 豚肉 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 赤ピーマン ニラ	300キロカロリー		
4日	火	ちくわの磯辺揚げ	ひじきとじゃが芋の煮物	みそスープ	竹輪 青のり ひじき じゃが芋 人参 いんげん しらたき ウィンナー キャベツ 玉葱 コーン ねぎ	415キロカロリー	
5日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
6日	木	焼きサケ	ほうれん草の胡麻和え	えのきと玉葱のスープ	焼きサケ ほうれん草 キャベツ 人参 油揚げ コーン ごま えのき 玉葱 ねぎ	333キロカロリー	
7日	金	鶏とごぼうのほっくり煮	冷しそうめん汁		鶏肉 大根 ごぼう しいたけ こんにやく 人参 いんげん 生姜 そうめん オクラ ワカメ かまぼこ ねぎ	339キロカロリー	
10日	月	揚げシューマイ	豚の野菜炒め(ソース味)	かぼちゃのみそ汁	焼売 豚肉 キャベツ もやし ピーマン 玉ねぎ 人参 豆腐 玉葱 かぼちゃ ねぎ	436キロカロリー	
11日	火	★ 冬瓜きのこカレー	フルーツヨーグルト		豚肉 とうがん じゃがいも しめじ 人参 玉葱 ヨーグルト パナナ みかん缶 パイン缶	403キロカロリー	
12日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
13日	木	肉団子の甘煮	キャベツと胡瓜の浅漬け	つるつるスープ	肉団子 キャベツ 人参 きゅうり 塩昆布 ごま 春雨 ワカメ 玉葱 かまぼこ 貝割菜	397キロカロリー	
14日	金	焼きビーフン	じゃがいものそぼろ煮	玉子スープ	豚肉 キャベツ 人参 ピーマン しいたけ 玉葱 じゃがいも コーン 鶏ミンチ 卵 ねぎ	412キロカロリー	
18日	火	カニクリームコロッケ	春雨と胡瓜の酢物	豆腐のみそ汁	コロッケ ソース 春雨 きゅうり 魚肉ソーセージ 人参 卵 ごま 豆腐 玉葱 ワカメ 水菜	427キロカロリー	
19日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
20日	木	和風ホイコーロー	ワカメスープ		豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン ワカメ 豆腐 すりごま 貝割菜	345キロカロリー	
21日	金	★ お誕生日会	チキン竜田	コールスローサラダ	五目汁 お祝いデザート	チキン竜田 キャベツ きゅうり コーン 人参 大根 ごぼう 里芋 人参 油揚げ ねぎ デザート	640キロカロリー
25日	火	焼きサバ	切干大根の煮物	ハンパンのすまし汁	焼きサバ 切干大根 鶏肉 油揚げ 人参 しらたき インゲン ハンパン ワカメ しめじ ねぎ	373キロカロリー	
26日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
27日	木	★ ビーフシチュー	スパゲティースалダ		牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん スパゲティ きゅうり キャベツ ロースハム マヨネーズ	423キロカロリー	
28日	金	★ 焼きとり丼	胡瓜とワカメの酢物	なめこのすまし汁	鶏肉 玉葱 ねぎ 錦糸卵 ごま のり きゅうり えのき 人参 ワカメ なめこ 玉葱 油揚げ ねぎ	381キロカロリー	
10月1日	月		白身魚のフライ(ごまドレ)	中華サラダ	玉ねぎのみそ汁	白身魚 ごまドレ 春雨 きゅうり 玉葱 人参 もやし カニカマゴ 玉葱 豆腐 ワカメ ねぎ	403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 402キロカロリー

お彼岸

お彼岸の期間は秋は「秋分の日」の前後3日間を合わせた7日間をいいます。

お彼岸の食べ物は秋は萩の花から「おはぎ」というあんこをまぶしたおもちを食べます。

夏の疲れ回復のための食事



- ① 早寝・起きで生活のリズムを整えましょう
- ② 1日の始まりの朝食を毎日決まった時間に食べましょう。
- ③ 良質のたんぱく質とビタミンをたっぷり食べましょう。

★ 良質のたんぱくとは？ ⇒ 卵・肉魚大豆などです。魚では、あじ・さば・さんまなど旬を迎えます。この時期、野菜(かぼちゃ、里芋・さつまいもなど)や、果物にもビタミンがたっぷり含まれています。

◎ 残暑が厳しいこの時期には、体を冷やす効果のある夏野菜を食べて、疲れを取りましょう。



管理栄養士
献立・食育担当
なかこうじ

今年の9月24日は“十五夜の日”



“十五夜”では、月見だんごやスキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月は「仲秋の名月」と呼ばれ、昔から「一番きれいな月」として日本人は眺めてきました。

<持ち物> ●白ごはん ●おはし ●コップ (毎日持たせて下さい)