

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ですが、
17日(水)は午前保育のため、「軽食」が出来ます。



月日	行事	主菜	副菜	汁物など	主な材料	昼食時の熱量	
10月1日	月	白身魚のフライ	中華サラダ	玉葱のみそ汁	白身魚 ごまドレ 春雨 玉葱 きゅうり 人参 もやし カニカマホコ 玉葱 豆腐 ワカメ ねぎ	408kcal	
2日	火	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 胡瓜 のり キャベツ 玉葱 人参 コーン ねぎ	374kcal	
3日	水	お弁当日 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
4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 コーン缶 キャベツ 人参 胡瓜 ワカメ ゆかり 玉葱 ねぎ	375kcal	
5日	金	午前保育 軽食(練乳パン、調理パン、牛乳)					277kcal
10日	水	お弁当日 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
11日	木	(個人懇談) 軽食(ポテサラパン、調理パン、牛乳)					262kcal
12日	金	軽食(ちゃんぽんうどん) *箸を持たせて下さい。					195kcal
15日	月	軽食(バーガードック、調理パン、牛乳)					290kcal
16日	火	軽食(ミートスパゲティ) *箸を持たせて下さい。					260kcal
17日	水	軽食(から揚げサンド、調理パン、牛乳)					299kcal
18日	木	きのこのクリームシチュー	ほうれん草のツナ和え		鶏肉 じゃがいも 人参 きのこ 玉葱 コーン ルウ ほうれん草 キャベツ 人参 ツナ缶	414kcal	
19日	金	ジャージャー麺	小松菜と油揚げの煮浸し	梨	めん 豚ミンチ ニラ 玉ねぎ 小松菜 白菜 人参 油揚げ 梨	477kcal	
22日	月	揚げギョウザ	胡瓜とえのきの酢物	豆腐のすまし汁	ギョウザ きゅうり えのき はるさめ 油揚げ にんじん とろろ昆布 豆腐 ねぎ	412kcal	
23日	火	焼きサケ	野菜たっぷり焼きビーフン	きのこ玉葱のスープ	塩サケ 豚肉 ビーフン キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ 玉葱 貝割れ	323kcal	
24日	水	お弁当日 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
25日	木	メンチカツ	団子汁	しそ昆布	メンチカツ やせうま 鶏肉 白菜 人参 厚揚げ ごぼう 玉葱 ねぎ しそ昆布	446kcal	
26日	金	肉団子の照り焼き	さつま芋のサラダ	きのこスープ デザート	チキンボール さつま芋 キャベツ 胡瓜 マカロニ ベーコン マヨネーズ えのき しめじ 玉葱 ねぎ デザート	653kcal	
29日	月	オムレツ	豚とごぼうの金平	ワカメと麩の味噌汁	オムレツ ケチャップ 豚肉 ごぼう いんげん 人参 椎茸 白滝 こんにやく ワカメ 麩 貝割れ菜	352kcal	
30日	火	チキン南瓜カレー	りんごのヨーグルト和え		鶏肉 ルウ じゃが芋 南瓜 玉葱 人参 コーン りんご みかん缶 パイン缶 ヨーグルト	439kcal	
31日	水	お弁当日 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
11月1日	木	豚のしょうが焼き	マカロニツナサラダ	もずく汁	豚肉 生姜 玉ねぎ じゃがいも 人参 胡瓜 マカロニ ツナ マヨネーズ もずく 玉葱 ごま ねぎ	392kcal	

★の日は『スプーンと箸』を持たせて下さい。

あなたの食事の栄養バランスは?

の数が少ない人は要注意!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしないで食べている 	<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている 	<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている 	<input type="checkbox"/> 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている 	<input type="checkbox"/> ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている
---	--	---	--	---

健康な心と体を育むために...

栄養バランスのよい食事を基本に、適度な運動と、十分な睡眠・休養を心がけましょう。



平均 365kcal



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 (毎日持たせて下さい)