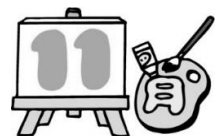


平成30年度 ふたばがおかようちえん



きゅうしょくだより



<持ち物> ●白ごはん ●おはし ●コップ

毎週水曜日は
お弁当の日です。



給食

(調理担当)
大木(おなぎ)
後藤(ごとう)
藤野(ふじの)



月日	行事	主 菜	副 菜・汁物など	主 な 材 料	昼食時の熱量		
11月1日	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	
2日	金	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 魚肉ソーセージ マヨネーズ	405kcal	
5日	月	さわらの西京焼き	切干大根の煮物	ふわふわ卵スープ	西京焼き 切干大根 鶏肉 しらたき 人参 いんげん しいたけ 油揚げ 卵 片栗粉 ワカメ 貝割れ	319kcal	
6日	火	★ ポークビーンズ		ほうれん草のなめ茸和え	豚肉 大豆 玉葱 じゃがいも いんげん 人参 ホールトマト ほうれん草 人参 ごま なめ茸煮	377kcal	
7日	水	お弁当日 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
8日	木	肉団子と春雨煮込み	小魚の甘煮		チキンボール 春雨 白菜 玉葱 いんげん しめじ 人参 小魚 かつお節	384kcal	
9日	金	白身魚と豆腐のしんじょう	かぼちゃの揚げ煮	えのきとかまぼこの汁	しんじょう かぼちゃ 人参 ちくわ いんげん しらたき えのき 蒲鉾(卵なし) 貝割れ	328kcal	
12日	月	お魚バーグ	ハムと野菜のコールスロー	オニオンスープ	お魚バーグ キャベツ ブロッコリー 胡瓜 ハム 人参 玉葱 ワカメ コーン 貝割れ	322kcal	
13日	火	★ ビーフシチュー		マカロニサラダ	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 きのこ マカロニ 胡瓜 ハム キャベツ 人参 マヨネーズ	445kcal	
14日	水	お弁当日 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
15日	木	★ なす入りマーボー豆腐		白菜きのこのごま和え	豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ なす 白菜 ごま しめじ 人参 もやし 油揚げ	375kcal	
16日	金	さつま芋とちくわの天ぷら	キャベツのゆかり和え	とり汁	さつま芋 ちくわ 天ぷら粉 キャベツ 人参 ほうれん草 ゆかり 鶏肉 れんこん ごぼう 厚揚げ ねぎ	402kcal	
19日	月	白身魚のフライ	おからの煮物	わかめと麩のおすまし	白身魚フライ ケチャップ おから 鶏ひき肉 里芋 人参 いんげん しいたけ ワカメ えのき 麩 ねぎ	391kcal	
20日	火	シュウマイ	カラフル野菜炒め	さつま汁	シュウマイ キャベツ 人参 コーン ピーマン(青・赤) 玉葱 豚肉 さつまいも 大根 豆腐 ねぎ	374kcal	
21日	水	お弁当日 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
22日	木	★ 秋のれんこんカレー		りんごヨーグルト	合挽きミンチ れんこん 玉葱 人参 じゃがいも りんご もも缶 みかん缶 ヨーグルト	451kcal	
26日	月	お野菜たっぷり汁ビーフン		オムレツ	豚肉 ビーフン ニラ キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン オムレツ ケチャップ	361kcal	
27日	火	★ 鮭とかぼちゃのクリームシチュー		ひじきの煮物	鮭 南瓜 じゃがいも 玉葱 人参 コーン ひじき しらたき いんげん ちくわ 大豆	373kcal	
28日	水	お弁当日 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
29日	木	★ 和風ピピンパ		餃子スープ	合挽き肉 ほうれん草 錦糸卵 もやし 人参 きゅうり のり 餃子 春雨 玉葱 コーン ねぎ	381kcal	
30日	金	★ お誕生日会		チキンカツお野菜タルタル 中華サラダ	ごぼう汁 / お祝いデザート	チキンカツ キャベツ 玉葱 春雨 胡瓜 人参 もやし ハム 錦糸卵 ごぼう 油揚げ こんにやく 蒲鉾 ねぎ デザート	609kcal
12月3日	月	カニクリームコロッケ	大根の塩こんぶ和え	ミネストローネスープ	クリームコロッケ 大根 人参 胡瓜 塩昆布 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ ホールトマト 貝割れ菜	377kcal	

★の日は「スプーンと箸」を持たせて下さい。

平均 392kcal

子ども達が風邪をひきやすい時期になります。風邪を予防するには、日頃からウイルスに感染しないよう、栄養・運動・睡眠をしっかりとる事と、手洗い・うがいなど衛生面に注意することが大切です。

★抵抗力を養う食事のポイント.....毎食、いろいろな食材から栄養を摂りましょう！

★たんぱく質で抵抗力アップ.....牛肉、鶏肉、豚肉、魚介類、大豆、大豆製品、牛乳、卵などは筋肉を作り基抵抗力を高めます。

★ビタミンCで免疫力アップ.....野菜、果物はウイルスの感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防に役立ちます

★ビタミンAでウイルスを防ぐ.....緑黄食野菜はのどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします

★からだを温める食材、料理を食べましょう.....普段から薬味として使われている食材は身体を温める作用があるとされています。



管理栄養士
中小路
(なかこうじ)