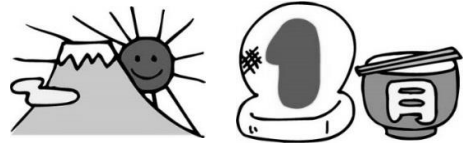


# 平成30年度 ふたばがおかようちえん



## 寺ゆうしよくだより



毎週水曜日は  
お弁当の日です。



月日	行事	主菜	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量	
1月8日 火	始業式(午前保育)	軽食(パン・牛乳)		パン 牛乳	238ｷｯｶﾘ	
9日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
10日 木		ビーフカレー	中華風酢物	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 カールウ 胡瓜 春雨 ハム きくらげ 錦糸卵	416ｷｯｶﾘ	
11日 金		ちくわの磯部揚げ	春雨とハムのサラダ	ちくわ 青のり 天ぷら粉 胡瓜 人参 春雨 赤ハム 鮭 すりめ 餅 ごぼう 白菜 大根 しいたけ	434ｷｯｶﾘ	
15日 火		八宝菜	小魚の甘煮	豚肉 白菜 チンゲン菜 人参 竹の子 ピーマン しめじ かまぼこ うずら卵 小魚 ごま 削り節	444ｷｯｶﾘ	
16日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
17日 木		野菜コロッケ	ナポリタンサラダ	なめこと白菜のお汁	コロッケ めん ブロッコリー キャベツ 玉葱 人参 ケチャップ 白菜 なめこ えのき 小松菜	381ｷｯｶﾘ
18日 金		おでん	ほうれん草の中華サラダ	大根 人参 油揚げ 卵 こんにやく チンボール ほうれん草 もやし 金時人参 わかめ ごま ツナ缶	399ｷｯｶﾘ	
21日 月		白身フライのタルタルソース	汁ビーフン	白身フライ タルタルソース キャベツ しいたけ 玉ねぎ ビーフン 竹の子 人参 豚肉 ピーマン	421ｷｯｶﾘ	
22日 火		だんご汁	焼き鮭	豚肉 味噌 白菜 やせうま 大根 しいたけ 厚揚げ かぼちゃ ごぼう 人参 ねぎ 塩さけ	373ｷｯｶﾘ	
23日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
24日 木		煮ぐい(郷土料理)	白菜のゆかり和え	鶏肉 里芋 大根 蓮根 ごぼう 人参 こんにやく しいたけ いんげん 白菜 大根 かまぼこ ゆかり	414ｷｯｶﾘ	
25日 金	お誕生日会	チキン竜田	スパゲッティサラダ	南瓜とかぶのスープ/お祝いデザート	チキン竜田 マヨネーズ スパゲッティめん 胡瓜 赤パプリカ カニカマ 南瓜 かぶ コーン 貝割れ菜 コンソメ デザート	682ｷｯｶﾘ
28日 月		豚のしょうが焼き	海藻サラダ	ベーコンと白菜のスープ	豚肉 玉葱 海藻ミックス ひじき キャベツ ブロッコリー 人参 胡瓜 ごま油 ごま ベーコン 白菜 貝割れ菜	409ｷｯｶﾘ
29日 火		冬野菜のポトフ	こんにやくの金平	ウインナー 豚肉 玉葱 じゃがいも 大根 かぶ 人参 白菜 コンソメ こんにやく ごぼう ひじき しいたけ	406ｷｯｶﾘ	
30日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
31日 木		魚肉ソーセージの天ぷら	白菜コールスロー	豆腐のみそ汁	魚肉ソーセージ 天ぷら粉 白菜 胡瓜 人参 コーン カニカマ マヨネーズ 豆腐 油揚げ 玉葱 わかめ 味噌	423ｷｯｶﾘ
2月1日 金		和風ビビンバ	つるつるスープ	合挽き肉 ほうれん草 錦糸卵 もやし 人参 胡瓜 きざみのり はるさめ わかめ カマコ 玉葱 ねぎ	367ｷｯｶﾘ	

★の日は「スプーンと箸」を持たせて下さい。

## 抵抗力をつけよう!

野菜スープや、鍋料理などは、野菜をたくさん食べられ、体も温まるのでおすすめです。



寒くなると、かぜなどをひきやすくなります。かぜの予防には、かぜに負けない抵抗力をつけることが大切です。  
野菜やくだものに多く含まれる「ビタミン(ビタミンA・C)」には、抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。しっかり食べて、かぜに負けない体をつくりましょう。



緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAには、鼻やのどの粘膜を丈夫にして、かぜなどのウイルスの侵入を防ぐはたらきもあります。

平均 415ｷｯｶﾘ



管理栄養士  
中小路  
(なかこうじ)

