

2019年度 5月 ふたばがおかようちえん 寺ゆうしよくだより

5月8日(水)から お弁当が始まります。



* 柏餅...保護者会より

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
5月7日	火	焼き塩さけ	ビーフンと野菜のソテー かき玉汁 *柏餅	鮭 魚肉ソーゼージ ビーフン 玉葱 キャベツ 人参 ピーマン もやし 卵 きのこ ねぎ	390kcal
8日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。		
9日	木	照焼きハンバーグ	マカロニサラダ じゃがいもスープ	ハンバーグ マカロニ キャベツ スナップエンドウ 人参 ハム 胡瓜 コーン マヨネーズ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ	399kcal
10日	金	★ 春野菜のクリームシチュー	小魚の甘煮	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん ブロccoli 春キャベツ コーン 小魚 削り節	404kcal
13日	月	オムレツ&ウインナー	ナポリタンサラダ 筍と豆腐のみそ汁	オムレツ ウインナー スナップエンドウ สปาゲッティ ブロccoli 玉ねぎ 人参 筍 豆腐 ねぎ	458kcal
14日	火	★ ポークカレー	フルーツヨーグルト	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン カレールウ ヨーグルト みかん缶 パイン缶 桃缶 バナナ	440kcal
15日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。		
16日	木	白身魚のフライ	スナップエンドウのソテー ミネストローネ	白身フライ ケチャップ スナップエンドウ 春キャベツ 玉ねぎ ベーコン 魚肉ソーゼージ じゃが芋 人参 コントマト ねぎ	378kcal
17日	金	鶏と卵の袋煮	麩のすまし汁	鶏肉 卵 油揚げ じゃが芋 人参 玉ねぎ スナップエンドウ キャベツ 焼き麩 えのき わかめ ねぎ	409kcal
20日	月	メンチカツ	野菜のちりめん和え 若竹汁	メンチカツ ケチャップ ほうれん草 白菜 人参 ちりめん ちくわ ごま たけのこ わかめ ねぎ	357kcal
21日	火	★ マーボー豆腐	ツナとキャベツのソテー	豆腐 玉ねぎ 豚ミンチ ねぎ ツナ缶 キャベツ 人参 スナップエンドウ コーン	383kcal
22日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。		
23日	木	焼き塩サバ	春キャベツのおかか和え 中華スープ	塩サバ キャベツ 人参 しめじ かつお節 はるさめ 卵 わかめ 玉ねぎ コーン ねぎ	329kcal
24日	金	★ お誕生日会	チキン竜田 サラダスパゲッティ 筍と玉葱の味噌汁 デザート	チキン竜田 สปาゲッティ 春キャベツ きゅうり ロースハム マヨネーズ 筍 玉ねぎ 油揚げ ねぎ デザート	619kcal
27日	月	野菜コロケ&ポロネーゼ	レタスとベーコンのスープ	コロケ สปาゲッティ 合挽き肉 新玉葱 人参 コーン ホールトマト缶 ベーコン レタス 貝割れ	401kcal
28日	火	★ ビーフンシチュー	コールスローサラダ	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ルウ キャベツ ロースハム きゅうり コーン マヨネーズ	432kcal
29日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。		
30日	木	春野菜のここと煮	玉子豆腐のすまし汁	鶏肉 里芋 人参 こんにゃく 玉ねぎ しいたけ キヌサヤ ごぼう 玉子豆腐 貝割れ菜	363kcal
31日	金	焼肉風炒め	フライドポテト 春雨スープ	牛肉 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 タレ フライドポテト 春雨 コーン わかめ ごま ねぎ	429kcal
6月3日	月	焼き塩さけ	ハムと春雨の中華サラダ 里芋とえのきのみそ汁	塩サケ ロースハム はるさめ きゅうり 人参 錦糸卵 ごま 里芋 玉ねぎ えのき ねぎ	339kcal

*仕入れの都合などによりメニューが変わることがあります。ご了承ください。

平均 408kcal

おねがい

<毎日の持ち物を忘れずに持たせて下さい>

●白ごはん ●おはし ●コップ



★マークのある日は、おはしに加えて、スプーンも持たせて下さい。



栄養士
献立担当
小久保(こくぼ)



給食室
調理担当
大木(おおぎ)
藤野(ふじの)
東(ひがし)



朝ごはんには
三色食品群が
入っていますか？

赤色

(血や肉となる食品)

肉類、魚類、卵類、大豆
・大豆製品、牛乳・乳製品

黄色

(熱や力となる食品)

ごはん類、パン類、めん類
いも類、油類、砂糖類

緑色

(体の調子を整える食品)

緑黄色野菜、淡色野菜
きのこ類、海藻類、果物類