

2019年度

ふたばがおかようちえん



きゅうしよくだより



毎週水曜日はお弁当日ですが
9日・16日は午前保育のため
【軽食】が出ます。

給食
調理担

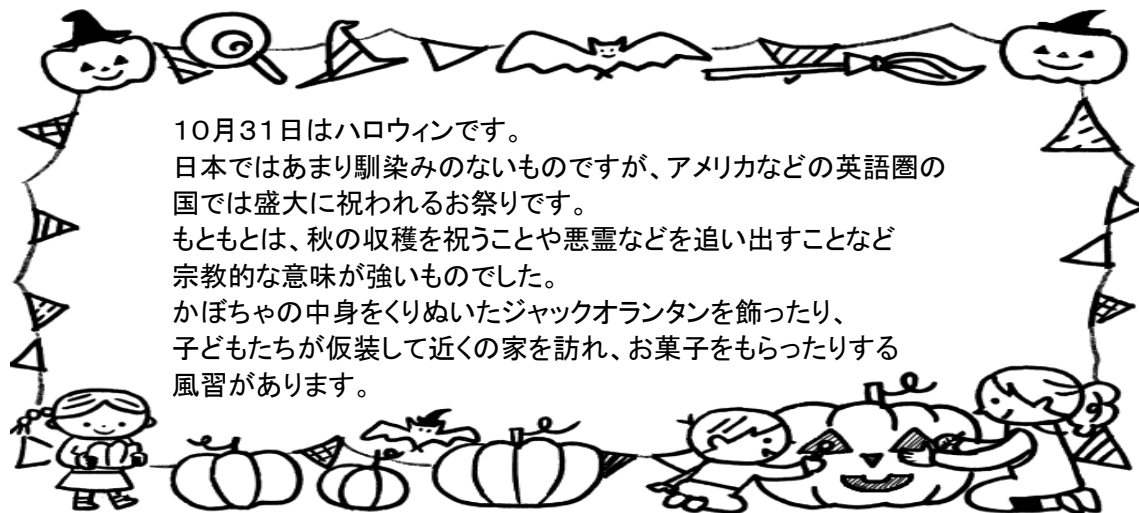
大木 (おおぎ)
藤野 (ふじの)
東 (ひがし)



月日	行事		主 菜(メイン)			主 な 材 料										昼食時の熱量			
10月1日	火		豚肉のしょうが焼き	粉ふきいも	レタスとベーコンのスープ	豚肉	玉ねぎ	人参	しょうが	じゃがいも	コーン	パセリ	レタス	ベーコン(卵なし)	404キロカロリー				
2日	水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。																
3日	木		メンチカツ	ほうれん草とツナの和え物	とうふのみそ汁	メンチカツ	ほうれん草	人参	春雨	ツナ缶	コーン	とうふ	にんじん	玉ねぎ	みそ	435キロカロリー			
4日	金	午前保育	軽食(パン、牛乳)			パン	牛乳									182キロカロリー			
8日	火		白身魚のフライ	マカロニサラダ	かぼちゃのみそ汁	白身フライ	マカロニ	人参	きゅうり	魚肉ソーセージ	コーン	マヨネーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	油揚げ	479キロカロリー			
9日	水	午前保育	軽食(パン、牛乳)			パン	牛乳									182キロカロリー			
10日	木	午前保育	軽食(バーガー、クリームパン、牛乳)			ロールパン	ハンバーグ	キャベツ	ケチャップ	クリームパン	牛乳					364キロカロリー			
11日	金	お野菜たっぷり給食の日	★	野菜たっぷりキーマカレー	コールスローサラダ	豚ひき肉	玉葱	人参	じゃがいも	大豆	グリーンピース	カールウ	キャベツ	きゅうり	コーン	マヨネーズ	404キロカロリー		
15日	火			焼き肉風炒め	春雨スープ	牛肉	キャベツ	玉ねぎ	人参	ピーマン	はるさめ	わかめ	コーン	ごま			398キロカロリー		
16日	水	午前保育	軽食(パン、牛乳)			パン	牛乳									182キロカロリー			
17日	木			和風ビビンバ	わかめスープ	豚ひき肉	鶏ひき肉	錦糸卵	もやし	人参	きゅうり	ごま	わかめ	ねぎ			321キロカロリー		
18日	金			とうふのふんわり揚げ	きんぴらごぼう	豆腐のしんじょう	ごぼう	いんげん	人参	ごま	なす	玉ねぎ	みそ			414キロカロリー			
21日	月			オムレツ	小魚の甘煮	オムレツ	イワシ	かつお節	さといも	大根	人参	玉ねぎ	油揚げ	ねぎ			336キロカロリー		
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		★	さわらの西京焼き	ひじき煮	さわら西京焼き	ヒジキ	油揚げ	しらたき	いんげん	小松菜	人参	えのきたけ	カマボコ(卵なし)			336キロカロリー		
25日	金	お誕生日会	★	チキン竜田お野菜トータル	中華サラダ	チキン竜田	玉葱	キャベツ	マヨネーズ	春雨	キュウリ	魚肉ソーセージ	コーン	ゴマ	人参	貝割れ菜	さつまいも	ホイップクリーム	596キロカロリー
28日	月			牛肉のコロッケ	青菜のおひたし	コロッケ	小松菜	ほうれん草	人参	ごま	ベーコン(卵なし)	キャベツ	玉ねぎ	大豆	パセリ	ホールトマト			394キロカロリー
29日	火		★	クリームシチュー	キャベツのおかか和え	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ	人参	コーン	ブロッコリー	シチュールウ	キャベツ	かつお節			354キロカロリー		
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			さけの塩焼き	筑前煮	塩さけ	鶏もも肉	人参	大根	れんこん	しいたけ	里芋	麩	貝割れ菜	わかめ	みそ			456キロカロリー
11月1日	金			照り焼きチキンボール	中華サラダ	チキンボール	はるさめ	ハム	きゅうり	人参	ごま	ごま油	たまご	玉ねぎ	ねぎ			426キロカロリー	

*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 367キロカロリー



10月31日はハロウィンです。

日本ではあまり馴染みのないものですが、アメリカなどの英語圏の国では盛大に祝われるお祭りです。

もともとは、秋の収穫を祝うことや悪霊などを追い出すことなど宗教的な意味が強いものでした。

かぼちゃの中身をくりぬいたジャックオランタンを飾ったり、子どもたちが仮装して近くの家を訪れ、お菓子をもらったりする風習があります。

お野菜たっぷり給食の日

大分県が目指す【健康長寿日本一】の3つのスローガン
「減塩マイナス3g」「野菜摂取350g」「歩数プラス1500歩」の実現のため
10月は「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間になっています。
幼少期からの食生活は重要であることから、「野菜たっぷり給食の日」
「うま塩給食の日」を10月・11月の給食に取り入れていきます。

★印の日はスプーンを持たせて下さい



栄養士
献立・食育担当
小久保

