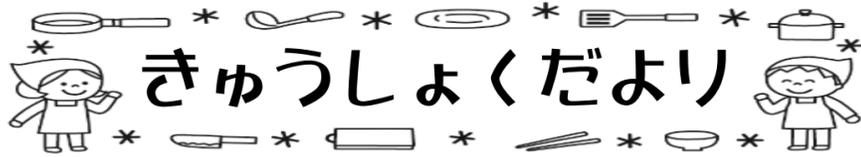


2020年

ふたばがおかようちえん



〈調理担当〉  
大木(おおぎ)  
東(ひがし)  
南(みなみ)  
〈献立担当〉  
橋本(はしもと)



日付	行事	献立	エネルギー (kcal)	材 料 名		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 金		ミネストローネ、オムレツ、コールスローサラダ	178.0	マヨネーズ	オムレツ、大豆、ロースハム、ベーコン卵なし	キャベツ、胡瓜、玉葱、ホールトマト缶詰、人参、コーン
07 木		じゃがいもスープ、照り焼きハンバーグ、マカロニサラダ	263.4	じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	ミニハンバーグ、ロースハム	玉葱、人参、胡瓜、コーン、ねぎ
08 金	★	春野菜のクリームシチュー、小魚の甘煮	182.8	じゃがいも、砂糖、油	チキンボール、いわし、かつお節	玉葱、キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン
11 月		かき玉汁、鮭の塩焼き、焼きビーフン	209.8	ビーフン、油、片栗粉、ごま油	骨なし焼きさけ(塩)、卵、魚肉ソーセージ	玉葱、キャベツ、人参、青ピーマン、ねぎ、しめじ
12 火	★	ポークカレー、フルーツヨーグルト	252.0	じゃがいも、砂糖、油	プレーンヨーグルト、豚ひき肉	玉葱、みかん缶、バナナ、パイナップル缶、人参、青ピーマン
13 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
14 木		オニオンスープ、白身魚のフライ、スナップエンドウのソテー	186.3	じゃがいも、油	魚肉ソーセージ、ベーコン卵なし	玉葱、キャベツ、人参、スナップエンドウ、貝割れ菜
15 金	★	マーボー豆腐、ツナとキャベツのソテー	226.4	ごま油、片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、味噌	キャベツ、人参、玉葱、スナップエンドウ、コーン、ねぎ
18 月		若竹汁、メンチカツ、ほうれん草のしらす和え	215.1	油	メンチカツ、ちくわ(卵不使用)、しらす干し、すりごま	ほうれん草、玉葱、人参、たけのこ、カットわかめ
19 火		麩のすまし汁、鶏と卵の袋煮	187.6	じゃがいも、焼豆、砂糖	卵、鶏もも肉、油揚げ	玉葱、人参、スナップエンドウ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
20 水	お弁当日 4月お誕生日会	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
21 木		中華スープ、さばの塩焼き、春キャベツのおかかあえ	123.9	ごま油	さば、かつお節	ほうれん草、キャベツ、玉葱、人参、チンゲンサイ、干ししいたけ
22 金	5月お誕生日会	★ わかめ汁、チキン竜田、サラダスパゲティ、デザート(フルーツ盛りスポンジケーキ)	446.4	マヨネーズ、油、スパゲティ	チキン南蛮、ホイップクリーム、ロースハム	胡瓜、ほうれん草、キャベツ、みかん缶、パイナップル缶、いちご、えのきたけ、人参、カットわかめ
25 月		レタスとベーコンのスープ、野菜コロッケ&ポロネーゼ	191.5	油、スパゲティ	ベーコン卵なし、豚ひき肉、牛ひき肉	玉葱、人参、レタス、ホールトマト缶詰、コーン
26 火	★	ビーフシチュー、コールスローサラダ	250.9	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛肉	玉葱、胡瓜、ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン
27 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
28 木		卵豆腐のすまし汁、春野菜のここと煮	195.4	さといも、板こんにゃく、砂糖、油	鶏もも肉、卵豆腐、いんげん	玉葱、ごぼう、人参、生しいたけ、貝割れ菜
29 金		春雨スープ、焼き肉風炒め、フライドポテト	304.4	フライドポテト、油、はるさめ(緑豆)	豚肉、ごま	玉葱、キャベツ、人参、もやし、コーン、青ピーマン、カットわかめ
6/1 月		里芋とえのきのみそ汁、さわらの西京焼き、ハムと春雨の酢物	369.8	さといも、はるさめ(緑豆)、砂糖、ごま油	さわら西京焼き、味噌、錦糸卵、ロースハム、ごま	玉葱、胡瓜、人参、えのきたけ、ねぎ

※ ★の日は『スプーンとお箸』を持たせて下さい。

※ 仕入れの都合などによりメニューが変更になることがあります。ご了承ください。

**【持ち物】** 毎日持たせて下さい  
●白ごはん ●おはし ●コップ

★マークの日は  
「スプーンとお箸」を持たせてください

お弁当日は  
**5/13(水)から**  
はじまります

《手洗い・うがいをしっかりと!!》

人の手は、いろいろな物を触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。その中には、食中毒などを引き起こすものもありますので、ていねいに手を洗いましょう。

特に指先やつめ、指の間や手首など洗い残しが多いのでしっかりと洗いましょう。手だけではなく口の中にもウイルスが付着している可能性もあるので、外から帰った後はうがいもしっかりと行いましょう。

正しい手洗いの方法 最初に手を水でぬらし、石けん(あれば液体石けん)をまんべんなく手にひろげて泡立たせます。



①手のひらをあわせて5秒間ゴシゴシ洗う



②手の甲を伸ばすように5秒間ゴシゴシ洗う



③指先やつめの間も泡を届くように5秒間ゴシゴシ洗う



④指の間も十分に5秒間ゴシゴシ洗う



⑤親指を手のひらでねじるように5秒間ゴシゴシ洗う



⑥手首も忘れずに5秒間ゴシゴシ洗う