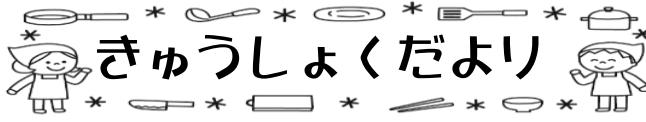


2020年

ふたばがおかようちえん



〈調理担当〉
大木(おおぎ)
南(みなみ)
〈献立担当〉
橋本(はしもと)



日付	行事	スプーン	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	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
02	水		キャベツのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、粉ふぎ芋	176.8	じゃがいも、砂糖、油	豚肉、味噌、油揚げ	キャベツ、玉葱、人参、しょうが、カットわかめ、パセリ
03	木	★	ワカメスープ、和風ピピンバ	107.7	砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、錦糸卵、ごま	もやし、ほうれんそう、人参、胡瓜、ねぎ、カットわかめ
06	金		大豆のスープ、白身魚のフライ、キャベツのソテー	201.7	油、砂糖	白身魚のフライ、大豆、魚肉ソーセージ、ベーコン卵なし、いんげん	キャベツ、玉葱、人参、コーン
07	月		七塔そうめん、トマト煮込みハンバーグ	203.7	干しそうめん、砂糖、油	ミニハンバーグ、ロースハム、すりごま	ホールトマト缶詰、胡瓜、干ししいたけ
08	火		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
09	水		野菜スープ、鶏のケチャップソースかけ、コールスローサラダ	219.4	じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	チキン竜田	人参、胡瓜、玉葱、ほうれんそう、キャベツ、ブロッコリー、コーン
10	木	★	夏野菜カレー、マカロニサラダ、お祝いデザート(ゼリー)	393.6	じゃがいも、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、油	豚肉、ホイップクリーム、ロースハム	人参、玉葱、パイン缶、トマト、コーン、青ピーマン、みかん、おくら、胡瓜
13	金		コンソメスープ、野菜コロッケ、青菜の煮びたし	169.7	野菜コロッケ、じゃがいも、油	油揚げ	小松菜、ほうれんそう、人参、玉葱、キャベツ
14	月		玉ねぎと卵のみそ汁、肉じゃが	210.2	じゃがいも、しらたき、砂糖、油	卵、豚肉、味噌	人参、玉葱、ねぎ
15	火		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
16	水		オニオンスープ、オムレツ、根菜のきんぴら	136.7	じゃがいも、砂糖、ごま油	オムレツ、ベーコン卵なし、ごま	人参、玉葱、れんこん、ごぼう、貝割れ菜
17	木		【軽食】コッペパン、ミニクリームパン、牛乳	238.0	コッペパン、ミニクリームパン	牛乳	

※ ★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。

清涼飲料水の飲みすぎに 注意しましょう！

暑い季節には、のどが渇いて清涼飲料水やお茶を飲む機会が増えます。特に甘い清涼飲料水には、糖分が多く血糖値が上がるので飲み過ぎると体調を崩しやすくなり食欲もなくなってきます。暑いからと言って一気に大量の冷たい飲み物を体に入れると、体を冷やし過ぎてしまったり消化の働きが落ちてしまい夏バテにもなります。水分を摂ることは大切ですので、砂糖のっていない麦茶や牛乳を少しずつ飲むようにしましょう。



もうすぐ「なつやすみ」 おうちのおてつだいをやってみよう！



長いお休みだからと言って、生活リズムを崩さないようにしましょう。当園していると同じように「早寝早起き」を忘れずに！

また、ご飯を食べる前に「しょっきならべ」「おはしならべ」「テーブルふき」だと、みんなもお手伝いができると思います。

