

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)  
高橋(たかはし)  
〈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 火	始業式	★	スタミナ丼	102.4	油	豚肉、牛肉	キャベツ、玉葱、もやし、人参、赤ピーマン、にら	
02 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
03 木			豚汁、鮭の塩焼き、小松菜のお浸し	187.0	じゃがいも、ごま油、砂糖	さけ、豚肉、味噌、油揚げ、かつお節	小松菜、玉葱、人参、キャベツ、ごぼう、ねぎ	
04 金		★	チキンカレー、フルーツヨーグルト	250.4	じゃがいも、砂糖、油	鶏ひき肉、プレーンヨーグルト	玉葱、みかん缶、バナナ、パイナップル、人参	
07 月			わかめ汁、揚げシュウマイ、春雨とハムの酢の物	199.0	はるさめ、てんぷら粉、油、砂糖、ごま油	しゅうまい、ロースハム、ごま	胡瓜、ほうれんそう、コーン、えのきたけ、人参、カットわかめ	
08 火			レタスとベーコンのスープ、カニクリームコロッケ、粉ふき芋	132.1	じゃがいも、油	カニクリームコロッケ、ベーコン卵なし	レタス、コーン	
09 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
10 木			油揚げのみそ汁、和風ホイコーロー、小魚の甘煮	263.5	砂糖、油	豚肉、いわし(田作り)、味噌、油揚げ、かつお節	キャベツ、人参、玉葱、赤ピーマン、たけのこ、ねぎ	
11 金			玉ねぎと卵のみそ汁、さばの塩焼き、かぼちゃのそぼろ煮	279.2	砂糖	卵、鶏ひき肉、さば、味噌、いんげん	かぼちゃ、人参、玉葱、ねぎ	
14 月			すまし汁、照り焼きハンバーグ、青菜のお浸し	177.7	砂糖、油、片栗粉	ミニハンバーグ、木綿豆腐、ごま	小松菜、ほうれんそう、えのきたけ、人参	
15 火			豆腐のみそ汁、ちくわの磯貝揚げ、ほうれん草の胡麻あえ	144.4	てんぷら粉、油、砂糖	ちくわ(卵不使用)、木綿豆腐、味噌、ごま	ほうれんそう、人参、玉葱、あおのり	
16 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
17 木			ぶっかけそうめん、焼き肉風炒め	253.1	干しそうめん、砂糖、油	豚肉、かにかまぼこ	キャベツ、玉葱、人参、胡瓜、もやし、青ピーマン、コーン、干ししいたけ	
18 金	お誕生日会	★	五目汁、チキン竜田、コールスローサラダ、お祝いデザート(フルーツ白玉あんこ)	438.5	白玉団子、さといも、油、マヨネーズ、砂糖	チキン竜田、つぶしあん(砂糖添加)、ホイップクリーム、油揚げ	胡瓜、みかん、パイン、キャベツ、人参、大根、ごぼう、コーン、ねぎ	
23 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
24 木		★	ビーフシチュー、マカロニサラダ	283.9	じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	牛肉	人参、玉葱、ブロッコリー、胡瓜、コーン	
25 金			玉子スープ、チキンナゲット、ビーフンと野菜のソテー	260.4	ビーフン、油、ごま油	チキンナゲット、卵	玉葱、人参、キャベツ、青ピーマン、貝割れ菜、しめじ、カットわかめ	
28 月		★	やきとり丼、のっぺい汁	252.7	さといも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、油揚げ	玉葱、大根、ごぼう、人参、ねぎ、焼きのり(きざみのり)	
29 火			野菜スープ、白身魚のフライ、ブロッコリーとコーンのソテー	135.7	じゃがいも、油、マーガリン	白身魚のフライ	ブロッコリー、玉葱、コーン、キャベツ、人参	
30 水	小運動会 お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
10/1 木			そうめん汁、豚肉のしょうが焼き、人参しりしり	212.3	干しそうめん、油、砂糖、片栗粉	豚肉、ツナ、かつお節	人参、もやし、玉葱、ほうれんそう、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。

早寝

早起き

朝ごはん

みなさんはしっかりと「早寝・早起き」ができていますか？

睡眠は子どもにとって健やかな成長や健康に欠かせないものです。夜遅くまで起きてしまうと、朝起きるのが辛かったり、体の調子が悪かったりします。早起きをしないことによって、朝ごはんを抜いてしまうこともあります。朝ごはんを食べないと、脳に栄養がいなくてやる気がおきなかったり、エネルギー不足になってしまい、体を動かすのが辛くなってしまいます。

以上の理由から、睡眠をしっかりととり、朝ごはんを食べることはとても大切です。みなさんも「早寝・早起き・朝ごはん」を徹底しましょうね！