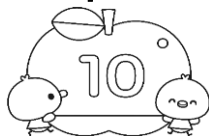


2020年

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	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 木		そうめん汁、豚肉のしょうが焼き、人参しりしり	211.6	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
02 金	午前保育日【運動会準備】	【軽食】ロールパン、乳酸菌飲料	125.2	ロールパン(又はバターロール)	乳酸菌飲料	
06 火		★チキンカレー、フルーツポンチ	269.3	じゃがいも、砂糖、油	鶏ひき肉	みかん缶、玉葱、もも缶、バナナ、パイン缶、人参
07 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
08 木		玉子スープ、白身魚のフライ、マカロニサラダ	210.6	マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	白身魚フライ、卵、魚肉ソーセージ	人参、胡瓜、玉葱、コーン、ねぎ、カットわかめ
09 金	午前保育日【ミュージカル公演】	【軽食】ロールパン、牛乳	146.0	ロールパン(又はバターロール)	牛乳	
12 月		春雨スープ、焼き肉風炒め	182.9	油、はるさめ	豚肉、ごま	玉葱、キャベツ、人参、青ピーマン、コーン、カットわかめ
13 火		すまし汁、さわらの西京焼き、ひじき煮	104.2	しらたき、砂糖、ごま油	さわら、かまぼこ(卵なし)、いんげん、油揚げ	小松菜、えのきたけ、人参、ひじき
14 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
15 木		★ワカメスープ、和風ピピンバ	106.1	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
16 金		なすのみそ汁、白身魚と豆腐のふんわりしんじょう、いんげんとごぼうの金平	149.8	砂糖、ごま油	白身魚と豆腐のしんじょう、いんげん、味噌、油揚げ、ごま	なす、ごぼう、人参、玉葱、ねぎ
19 月		ミネストローネ、ミートコロッケ、キャベツのソテー	221.2	油	大豆、魚肉ソーセージ、ベーコン卵なし、ミートコロッケ	キャベツ、玉葱、人参、ホールトマト缶詰、コーン
20 火		豆腐のすまし汁、揚げ餃子、きゅうりとえのきの酢の物	181.6	はるさめ、油、砂糖、ごま油	木綿豆腐、油揚げ、ごま、餃子	胡瓜、ほうれんそう、えのきたけ、人参、ねぎ、とろろこんぶ
21 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
22 木	うま塩給食の日	中華スープ、ピーマンと豚肉のマヨネーズ炒め、フライドポテト	271.9	フライドポテト、マヨネーズ、油、ごま油	豚肉	キャベツ、青ピーマン、玉葱、チンゲンサイ、人参、コーン、干ししいたけ
23 金	お誕生日会	★オニオンスープ、チキンお野菜タルタル、中華サラダ、お祝いデザート	381.0	ホットケーキ粉、砂糖、さつまいも、マヨネーズ、油、はるさめ、ごま油	チキン竜田、ホイップクリーム、魚肉ソーセージ、ごま	玉葱、胡瓜、キャベツ、人参、貝割れ菜、コーン
26 月		レタスとベーコンのスープ、トマト煮込みハンバーグ、キャベツのソテー	187.6	砂糖、油	ミニハンバーグ、魚肉ソーセージ、ベーコン卵なし	キャベツ、ホールトマト缶詰、玉葱、人参、コーン、レタス
27 火		★クリームシチュー、ブロッコリーとコーンのソテー	145.1	じゃがいも、マーガリン	鶏もも肉	玉葱、ブロッコリー、コーン、人参
28 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
29 木		かぶのスープ、オムレツ、さつま芋のサラダ	151.8	さつまいも、マヨネーズ	オムレツ、ロースハム	胡瓜、キャベツ、かぶ、人参、貝割れ菜
30 金		ワカメと麩のみそ汁、鮭の塩焼き、かぼちゃのそぼろ煮	213.5	焼豆、砂糖	さけ、鶏ひき肉、味噌、いんげん	かぼちゃ、人参、貝割れ菜、カットわかめ
11/2 月		かぼちゃのみそ汁、肉団子の照り焼き、ほうれん草とツナのあえ物	253.4	油、はるさめ、砂糖、片栗粉	チキンボール、味噌、ツナ、油揚げ	ほうれんそう、かぼちゃ、玉葱、人参、コーン、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。

22日(木)は、うま塩給食の日です！

大分県が行っている健康寿命日本一という取り組みの中で、「減塩マイナス3g」という取り組みがあります。幼稚園では、22日(木)に「うま塩給食」という取り組みを行います。この日の給食は「豚肉とピーマンのマヨネーズ炒め」です。醤油や塩を使わずに、塩分の少ないマヨネーズを使って調理を行います。他にもひじき煮をする際に醤油を少なくしてケチャップを入れたりする料理もあります。ご家庭でもぜひ調理してみてください。

