

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
02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	ほうれん草、かぼちゃ、玉葱、人参、コーン、ねぎ
04水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
05木		★ キーマカレー、コールスローサラダ	255.8	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	豚ひき肉、大豆	胡瓜、人参、玉葱、キャベツ、ホールトマト缶詰、グリーンピース、コーン、にんにく、しょうが
06金		ワカメのすまし汁、照り焼きハンバーグ、春雨サラダ	167.7	はるさめ、砂糖、焼豆(厚い)、油、片栗粉、ごま油	ミニハンバーグ、しらす	胡瓜、もやし、人参、玉葱、カットわかめ
09月		きのこのみそ汁、白身魚のフライ、ブロッコリーとコーンのソテー	181.8	砂糖、油、マーガリン、ごま油	白身魚のフライ、味噌、ごま	ブロッコリー、玉葱、コーン、人参、えのきたけ、しめじ、ねぎ、カットわかめ
10火		団子汁、ひじきとさつま芋の炒り煮	182.4	やせうま、さつまいも、油、砂糖	豚肉、味噌、油揚げ	白菜、人参、ごぼう、大根、かぼちゃ、ひじき、ねぎ
11水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
12木		ミネストローネ、メンチカツ、大根の酢物	218.8	油、砂糖	メンチカツ、大豆、かまぼこ(卵なし)、ベーコン卵なし	大根、キャベツ、人参、玉葱、ホールトマト缶詰
13金		油揚げのみそ汁、肉じゃが、青菜の煮びたし	191.6	じゃがいも、しらたき、砂糖、油	豚肉、油揚げ、味噌	人参、玉葱、小松菜、ほうれん草、大根、ねぎ
16月		汁ビーフン、揚げ餃子	187.5	ビーフン、てんぷら粉、油、ごま油	ぎょうざ、豚肉	人参、玉葱、キャベツ、青ピーマン
17火		豆腐のみそ汁、お魚バーグ、さつま芋のサラダ	159.8	さつまいも、マヨネーズ	お魚バーグ、木綿豆腐、味噌、ロースハム	人参、胡瓜、玉葱、キャベツ
18水		★ ビーフカレー、フルーツポンチ	265.8	じゃがいも、砂糖、油	牛肉	玉葱、人参、みかん、パイナップル、バナナ
19木	マラソン大会お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
20金		豚汁、鮭の塩焼き、白菜のゆかりあえ	202.2	じゃがいも、ごま油	骨なし焼きさけ(塩)、豚肉、味噌、ごま、油揚げ、ゆかり	白菜、玉葱、大根、人参、ごぼう、ねぎ
24火		すまし汁、蒸しシュウマイ、かぼちゃのそぼろ煮	224.8	砂糖	しゅうまい、鶏ひき肉、木綿豆腐、いんげん	かぼちゃ、えのきたけ、人参
25水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
26木		★ ハヤシライス、ポテトサラダ	235.3	じゃがいも、マヨネーズ、油	牛肉、ロースハム	玉葱、人参、胡瓜、しめじ
27金	お誕生日会	★ オニオンスープ、チキンフライ、スパサラ、お祝いデザート	407.5	マヨネーズ、じゃがいも、スパゲティ、油、砂糖	チキン竜田、ホイップクリーム、ロースハム、ベーコン卵なし、黒ごま	かぼちゃ、胡瓜、玉葱、キャベツ、人参、貝割れ菜
30月		★ 野菜スープ、ぶた丼	163.8	じゃがいも、しらたき、砂糖、油	豚肉	玉葱、人参、キャベツ、ねぎ
12/1火		おでん、ほうれん草のお浸し	137.1	板こんにゃく、砂糖	卵、チキンボール、ちくわ(卵不使用)、油揚げ	ほうれん草、大根、人参、キャベツ

※★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。

風邪・インフルエンザには気を付けましょう！

毎年、秋から冬にかけて流行するシーズンです。感染を防ぐためには、原因となるウィルスを体内に侵入させないこと・周囲に移さないことが重要です。風邪やインフルエンザから身を守るためには、しっかり手洗い・うがいをする事と毎日の体調管理、外に出る時はマスクをつけるなどの予防方法があります。みなさんもしっかりと体調を整えて、日常でできることを行いましょう。



5日(木)は、野菜たっぷり給食の日です！

大分県で行われている「健康寿命日本一」という取り組みがあり、その中で「野菜摂取1日350g取る」という取り組みを行っています。

幼稚園でもこの日の給食では、1食あたり野菜を100g以上取るように献立をたてています。この日はみんな大好きなキーマカレーにコールスローサラダになります。たくさん食べて健康な体作りを目指しましょう。

