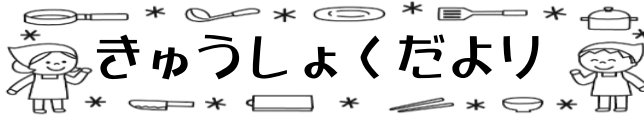


2020年



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 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
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		さつま汁、さばの塩焼き、切干し大根の煮物	187.7	さつまいも、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、厚揚げ、味噌、豚肉、いんげん	大根、人参、切り干しだいこん、ごぼう、ねぎ、ひじき
04 金		【軽食】ハムネーズパン、ホイップパン、牛乳	315.3	ロールパン(又はバターロール)、ハムネーズパン	牛乳、ホイップクリーム	
08 火		餃子スープ、フルコギ	163.0	砂糖、ごま油	豚肉、ぎょうざ、牛肉、味噌	白菜、玉葱、もやし、青ピーマン、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、貝割れ菜
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		白菜のみそ汁、肉じゃが、ブロッコリーのおかかあえ	174.1	じゃがいも、しらたき、砂糖、油	豚肉、味噌、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、玉葱、白菜、人参、ねぎ
11 金	お誕生日会	★ ミネストローネ、チキン竜田、コールスローサラダ、苺のケーキ	431.7	油、マヨネーズ、砂糖	チキン竜田、大豆、ホイップクリーム、ローズハム、ベーコン卵なし	キャベツ、胡瓜、いちご、人参、玉葱、ホールトマト缶詰、コーン
14 月		野菜スープ、照り焼きハンバーグ、白菜の胡麻和え	178.2	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	ミニハンバーグ、しらす干し、すりごま、かつお節	白菜、人参、玉葱、キャベツ
15 火		すまし汁、蒸しシュウマイ、ひじき煮	124.2	しらたき、砂糖、ごま油	しゅうまい、いんげん、油揚げ	大根、えのきだけ、人参、ひじき、ねぎ
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		玉子スープ、野菜コロッケ、キャベツのソテー	191.1	野菜コロッケ、油	卵、魚肉ソーセージ	キャベツ、玉葱、人参、コーン、貝割れ菜、カットわかめ
18 金	クリスマス会	★ ビーフシチュー、ほうれん草とコーンのソテー、苺ホイップゼリー	311.8	じゃがいも、砂糖、油	牛肉、ホイップクリーム	りんご天然果汁、玉葱、ブロッコリー、人参、みかん、ほうれん草、いちご、コーン、かんてんクック
21 月		油揚げのみそ汁、鮭の塩焼き、冬野菜の煮物	145.3	さといも、砂糖、油	焼きさけ(塩)、鶏もも肉、味噌、油揚げ	人参、白菜、玉葱、大根、ねぎ、干しいたげ
22 火	終業式	【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	
1/8 金	始業式	【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。

冬野菜を食べましょう！

冬が旬の食材には、体を温め、免疫力を高めてくれる効果が期待できます。美味しく調理を行い子ども達の健康を守りましょう。



白菜は、ビタミンCやカリウムが豊富で風邪を引きやすい冬場にはお勧めの食材



大根の葉は、緑黄色野菜に分類され、捨てるのがもったいないほど多くの栄養素が含ま



みかんにはビタミンCや食物繊維が豊富。特に薄皮には食物繊維が多く含まれています。



冬のほうれん草は色が濃く、甘みがあるうえ、ビタミンCは夏の時期の3倍と言われている。

ノロウイルスについて

この時期に子どもがかかりやすい病気として、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが多いと言われています。特にノロウイルスは非常に感染力が強く、子どもから家族などうつるケースが少なくありません。症状としては、吐き気やおう吐・下痢です。治療法はなく、吐き気止めと整腸剤などの薬をもらい、あとはおさまるのを待つだけになります。下痢が多いので、脱水症状にならないためにも水分はこまめにとる必要があります。ノロウイルスを予防するためには「しっかり手洗いする」ことが大切です。みなさんも家に帰った後やご飯を食べる前には忘れずに手洗いをしてく

