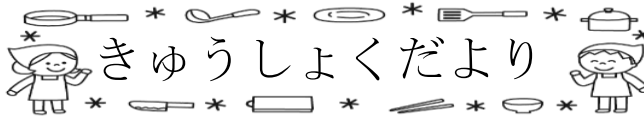


2021年

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                                   | アツ | 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                            |
| 09<br>金  |                                      | ★  | ビーフカレー、フルーツポンチ                             | 269.8       | じゃがいも、砂糖、油            | 牛肉                                 | 玉葱、人参、みかん、パイ<br>ン、もも、ブロッコリー、パ<br>ナナ   |
| 12<br>月  |                                      |    | オニオンスープ、トマト煮込み<br>ハンバーグ、ブロッコリーと<br>コーンのソテー | 181.1       | じゃがいも、油、砂糖、<br>マーガリン  | ミニハンバーグ、ベーコン                       | ブロッコリー、玉葱、ホール<br>トマト、コーン、人参           |
| 13<br>火  |                                      |    | 汁ビーフン、鮭の塩焼き、春<br>キャベツのおかかあえ                | 138.7       | ビーフン、ごま油              | さけ、豚肉、かつお節                         | キャベツ、ほうれんそう、人<br>参、玉葱、青ピーマン、赤<br>ピーマン |
| 14<br>水  |                                      |    | 油揚げのみそ汁、焼き肉風炒<br>め、フライドポテト                 | 293.0       | フライドポテト、油             | 豚肉、味噌、油揚げ                          | 玉葱、キャベツ、人参、もやし、<br>青ピーマン、ねぎ           |
| 15<br>木  |                                      | ★  | 餃子スープ、マーボー豆腐                               | 193.5       | ごま油、片栗粉、砂糖            | 木綿豆腐、豚ひき肉、ぎょ<br>うざ、味噌              | 人参、白菜、玉葱、貝割れ<br>菜、ねぎ                  |
| 16<br>金  | 16(金)～<br>22(木)<br>個人懇談期間の<br>ため午前保育 |    | 〈軽食〉※お箸を持ってきてください<br>焼きそば                  | 224.8       | 焼きそばめん、ごま油            | 豚肉                                 | キャベツ、もやし、玉葱、人<br>参                    |
| 19<br>月  | ※白ごはんは<br>ありません。                     |    | 〈軽食〉<br>ハムネスパン、ミニクリーム<br>パン、バナナ、牛乳         | 184.3       | パン、クリームパン             | ハム、牛乳                              | バナナ                                   |
| 20<br>火  |                                      |    | 〈軽食〉※お箸を持ってきてください<br>ちゃんぽん                 | 186.2       | ちゃんぽんめん、ごま油           | 豚肉、かまぼこ                            | キャベツ、玉葱、青ピーマ<br>ン、人参、もやし、黒きくら<br>げ、にら |
| 21<br>水  |                                      |    | 〈軽食〉<br>バーガー犬、パン、牛乳                        | 265.5       | パン                    | 牛乳、ハンバーグ                           | キャベツ                                  |
| 22<br>木  |                                      |    | 〈軽食〉<br>からあげサンド、ミニクリーム<br>パン、牛乳            | 329.1       | ロールパン、マヨネーズ           | 牛乳、チキン竜田                           | キャベツ                                  |
| 23<br>金  |                                      |    | 玉子スープ、肉団子の照り焼<br>き、ひじき煮                    | 226.9       | 油、しらたき、砂糖、ごま<br>油、片栗粉 | チキンボール、卵、いんげ<br>ん、油揚げ              | 玉葱、人参、ひじき、貝割れ<br>菜、カットわかめ             |
| 26<br>月  |                                      |    | 豆腐のみそ汁、さばの塩焼き、<br>青菜の煮びたし                  | 137.4       | 油                     | さば、木綿豆腐、味噌、油<br>揚げ                 | 人参、小松菜、ほうれんそ<br>う、玉葱、ねぎ               |
| 27<br>火  |                                      | ★  | 春野菜のクリームシチュー、<br>コールスローサラダ                 | 180.3       | じゃがいも、マヨネーズ、<br>砂糖    | 鶏もも肉                               | キャベツ、胡瓜、玉葱、人<br>参、ブロッコリー、コーン          |
| 28<br>水  | お誕生日会                                | ★  | ワカメスープ、チキン竜田、マ<br>カロニサラダ、苺の春色ゼリー           | 323.8       | マカロニ、油、マヨネー<br>ズ、砂糖   | チキン南蛮、ホイップク<br>リーム、牛乳、ロースハ<br>ム、ごま | 人参、いちご、胡瓜、コー<br>ン、ねぎ、カットわかめ           |
| 30<br>金  |                                      |    | 野菜スープ、オムレツ、ナポリ<br>タン、かしわもち                 | 175.2       | スパゲティ、じゃがいも、<br>かしわもち | オムレツ、魚肉ソーセージ                       | 玉葱、人参、キャベツ、青<br>ピーマン、ホールトマト           |
| 5/6<br>木 |                                      |    | すまし汁、白身魚のフライ、切<br>干し大根の煮物                  | 157.9       | しらたき、油、砂糖             | 白身魚のフライ、木綿豆<br>腐、油揚げ、いんげん          | 人参、えのきだけ、しいた<br>け、切り干しだいこん、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。

【持ち物】

- 白ごはん
- おはし
- コップ(毎日持たせて下さい)

免疫力をつけよう！

新型コロナウイルスが流行り、多くの人たちの生活が変わっていています。そのため免疫力の低下がおき、体の調子が悪くなった人もいます。免疫力をアップする為に大切なことは、「適度な運動と休養」「食事を朝・昼・夜しっかりとること」「睡眠をしっかりとる」この3つが重要になってきます。給食チームでは、子ども達に少しでも免疫力をあげる手助けができよう栄養満点で安心で安全な給食を作っています。よろしくお願いします。



手洗い・うがいをしっかりと！！

人の手は、いろいろな物を触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。その中には、食中毒などを引き起こすものもありますので、ていねいに手を洗いましょう。特に指先やつめ、指の間や手首など洗い残しが多いのでしっかりと洗いましょう。手だけではなく口の中にもウイルスが付着している可能性もあるので、外から帰った後はうがいもしっかりと行いましょう。



新入園児の給食は  
4/16(金)から  
はじまります