

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	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
06 木		すまし汁、白身魚のフライ、切干し大根の煮物	156.4	しらたき、油、砂糖	白身魚のフライ、木綿豆腐、油揚げ	人参、えのきたけ、スナップえんどう、しいたけ、切り干しだいこん、ねぎ
07 金		オニオンスープ、チキンナゲット、キャベツのソテー	239.5	じゃがいも、油	チキンナゲット、魚肉ソーセージ、ベーコン	キャベツ、玉葱、人参、コーン、貝割れ菜
10 月		かき玉汁、鮭の塩焼き、焼きビーフン	173.0	ビーフン、油、片栗粉、ごま油	さけ、卵、魚肉ソーセージ	玉葱、キャベツ、人参、青ピーマン、ねぎ、しめじ
11 火		★ポークカレー、フルーツヨーグルト	251.4	じゃがいも、砂糖、油	プレーンヨーグルト、豚ひき肉	玉葱、みかん、バナナ、パイナップル、人参、青ピーマン
12 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
13 木		ミネストローネ、ホキフライ、ほうれん草とコーンのソテー	128.3	油	ホキフライ、大豆、ベーコン	キャベツ、人参、玉葱、ホールトマト、ほうれん草、コーン
14 金		油揚げのみそ汁、肉じゃが	163.3	じゃがいも、しらたき、砂糖、油	豚肉、味噌、油揚げ	人参、玉葱、ねぎ
17 月		わかめと筍のすまし汁、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のしらす和え	189.7	油、砂糖、片栗粉	豚肉、ちくわ、しらす干し、すりごま	玉葱、ほうれん草、人参、たけのこ、カットわかめ
18 火		かぼちゃのみそ汁、チキンボールと卵の袋煮	192.7	じゃがいも、砂糖	卵、チキンボール、油揚げ、味噌、いんげん	玉葱、人参、かぼちゃ、ねぎ
19 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
20 木		レタスとベーコンのスープ、野菜コロッケ&ポロネーゼ	173.4	ポテトコロッケ、油、スパゲティ	ベーコン、豚ひき肉、牛ひき肉	玉葱、人参、レタス、ホールトマト、コーン
21 金		えのきのすまし汁、さばの塩焼き、かぼちゃのそぼろ煮	211.0	砂糖	鶏ひき肉、さば、いんげん	かぼちゃ、玉葱、えのきたけ、人参、ねぎ
24 月		★マーボー豆腐、春雨サラダ	191.6	はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌、しらす干し	人参、胡瓜、もやし、玉葱、ねぎ
25 火		★ビーフシチュー、コールスローサラダ	233.9	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛肉	玉葱、胡瓜、ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン
26 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
27 木		わかめ汁、野菜のここと煮	168.3	さといも、板こんにゃく、砂糖、油	鶏もも肉、いんげん	玉葱、人参、ごぼう、しいたけ、カットわかめ
28 金	お誕生日会	★野菜スープ、チキン竜田、サラダスパゲティ、フルーツ盛りスポンジケーキ	452.0	じゃがいも、マヨネーズ、油、スパゲティ	チキン南蛮、ホイップクリーム、ロースハム	キャベツ、胡瓜、玉葱、みかん、パイナップル、いちご、人参
31 月		中華スープ、シュウマイ、ほうれん草ともやしのナムル	120.3	ごま油	しゅうまい、鶏ささ身、ごま	ほうれん草、玉葱、もやし、チンゲンサイ、人参、干しいたけ
6/1 火		団子汁、お魚バーグ、ひじき煮	212.1	やせうま、しらたき、砂糖、ごま油	お魚バーグ、豚肉、味噌、いんげん、油揚げ	白菜、ごぼう、大根、人参、かぼちゃ、ねぎ、ひじき

※★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)

お弁当日は  
**5/12(水)から**  
はじまります

**免疫力を高める食品!** 今月の給食だよりでは、免疫力を高める食材についてご紹介します。

①たんぱく質を十分に摂る

たんぱく質は細胞の主成分のため、良質なたんぱく質の摂取は免疫細胞の働きを良くしてくれます。



②緑黄色野菜を食べる

緑黄色野菜には、粘膜の健康を保つビタミンAや、白血球の働きを強化するビタミンCが豊富に含まれています。



③体温を上げる

体を温めることで、免疫細胞が活性化し免疫機能が高まります。根菜類・芋類・生姜などは体を温める効果があるとされています。

