

2021年

ふたばがおかようちえん



〈調理担当〉  
大木(おおき)  
南(みなみ)  
高橋(たかはし)  
〈献立担当〉  
橋本(はしもと)



| 日付  | 行事    | メニュー | 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     |      | 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               |
| 02  | お弁当日  |      | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。                                |             |                    |                                |  |
| 03  | 木     | ★    | 豆腐スープ、和風ピビンバ                                      | 142.3       | 砂糖、ごま油             | 木綿豆腐、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、玉葱、コーン、ねぎ、カットわかめ      |
| 04  | 金     |      | 野菜スープ、トマト煮込みボール、ブロッコリーとコーンのソテー                    | 183.1       | じゃがいも、砂糖、マーガリン、片栗粉 | チキンボール、ベーコン、いんげん               | ブロッコリー、コーン、玉葱、ホールトマト、キャベツ、人参           |
| 07  | 月     |      | 油揚げのみそ汁、さわらの西京焼き、切干し大根の煮物                         | 121.6       | しらたき、砂糖            | さわら西京焼き、油揚げ、味噌、いんげん            | 人参、玉葱、しいたけ、切り干しだいこん、ねぎ                 |
| 08  | 火     |      | 中華スープ、揚げ餃子、チンジャオロース                               | 248.9       | 油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油  | 豚肉、ぎょうざ                        | 玉葱、人参、青ピーマン、干しいたけ、ねぎ                   |
| 09  | お弁当日  |      | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。                                |             |                    |                                |  |
| 10  | 木     |      | すまし汁、ちくわの磯辺揚げ、大根と人参の甘酢あえ                          | 118.7       | てんぷら粉、油、砂糖         | ちくわ、かまぼこ                       | 大根、小松菜、人参、えのきたけ、あおのり                   |
| 11  | 金     |      | ミネストローネ、白身魚のフライ、いんげんとコーンのソテー                      | 156.5       | 油                  | 白身魚のフライ、大豆、ベーコン                | キャベツ、いんげん、人参、玉葱、ホールトマト、コーン             |
| 14  | 月     |      | 春雨スープ、シウマイ、ほうれん草とコーンのソテー                          | 117.8       | はるさめ、油             | しゅうまい、ごま                       | 人参、ほうれんそう、玉葱、コーン、カットわかめ                |
| 15  | 火     |      | なすのみそ汁、白身魚と豆腐のしんじょう、いんげんとごぼうのさんびら                 | 195.8       | 油、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                        |
| 16  | お弁当日  |      | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。                                |             |                    |                                |  |
| 17  | 木     |      | 貝だくさんぶっかけそうめん汁、焼き肉風炒め                             | 199.5       | そうめん、砂糖、油          | 豚肉、錦糸卵、かにかまぼこ                  | キャベツ、玉葱、胡瓜、人参、もやし、青ピーマン、干しいたけ、ねぎ       |
| 18  | 金     | ★    | チキンカレー、フルーツフルーチェ                                  | 244.7       | じゃがいも、油            | 鶏ひき肉、牛乳                        | 玉葱、バナナ、人参                              |
| 21  | 月     |      | 麩のすまし汁、照り焼きハンバーグ、青菜の塩昆布和え                         | 121.5       | 焼心、砂糖、油、片栗粉        | ミニハンバーグ、味噌、ごま                  | 小松菜、胡瓜、えのきたけ、人参、貝割れ菜、塩こんぶ              |
| 22  | 火     | ★    | ビーフシチュー、コールスローサラダ                                 | 254.5       | じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖   | 牛肉                             | 玉葱、胡瓜、ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン               |
| 23  | お弁当日  |      | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。                                |             |                    |                                |  |
| 24  | 木     |      | 五目汁、豚肉のしょうが焼き、フライドポテト                             | 250.3       | フライドポテト、さといも、油、砂糖  | 豚肉、油揚げ                         | 玉葱、大根、人参、ごぼう、しょうが、ねぎ                   |
| 25  | お誕生日会 | ★    | オクラのスープ、チキンフライお野菜タルタル、人参(飾り)、粉ふき芋、お祝いゼリー(あじさいゼリー) | 341.2       | じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖   | チキン竜田、ホイップクリーム                 | かんてん、玉葱、人参、レタス、もも、キャベツ、おくら、キウイフルーツ、コーン |
| 28  | 月     |      | 油揚げのみそ汁、さばの塩焼き、切干大根のゴマ油炒め                         | 172.7       | 砂糖、ごま油             | さば、味噌、油揚げ、いんげん、大豆              | 人参、玉葱、切り干しだいこん、しいたけ、ねぎ                 |
| 29  | 火     | ★    | マーボー豆腐、小松菜とじゃこの和え物                                | 158.5       | 片栗粉、砂糖             | 木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、油揚げ、味噌、ごま | 小松菜、白菜、玉葱、ねぎ                           |
| 30  | お弁当日  |      | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。                                |             |                    |                                |  |
| 7/1 | 木     |      | 豚汁、鮭の塩焼き、厚揚げと大豆の煮物                                | 170.1       | じゃがいも、砂糖、油、ごま油     | さけ、豚肉、大豆、厚揚げ、味噌、いんげん、油揚げ       | 玉葱、ごぼう、人参、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。

よく噛んで食べましょう！

みなさんは、ご飯を食べる時はよく噛んで食べていますか？ごはんをよく噛む事によって様々な効果が期待できます。子どもにとって大切な「味覚の発達」や「歯と歯茎の健康の維持」、「脳の活性化」や「病氣から身を守るための免疫カアップ」など様々な効果が期待できます。また、良く噛む事によって唾液が発生します。唾液に含まれている抗菌物質や免疫物質が、私たちの体を感染症から守る役割をしています。ご飯を食べる時は、しっかりとよく噛んで食べるように心掛けましょう。

よくかんでなんでもたべよう

