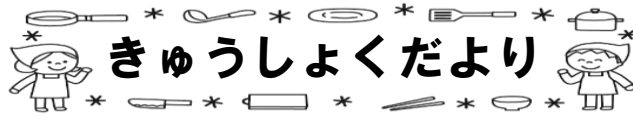


2021年

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	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
7/26 月	★	手毬麩のすまし汁、お魚バーグ、かぼちゃのそぼろ煮	203.8	焼ひ、砂糖	お魚バーグ、鶏ひき肉、味噌、いんげん	かぼちゃ、えのきたけ、貝割れ菜
27 火		すまし汁、肉団子の甘酢あん、キャベツのおかかあえ	185.1	油、片栗粉、砂糖、ごま油	チキンボール、かまぼこ、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、小松菜、人参、玉葱、えのきたけ、青ピーマン
28 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
29 木		玉子スープ、シュウマイ、チンジャオロース	225.6	砂糖、片栗粉	豚肉、しゅうまい、卵	人参、玉葱、青ピーマン、貝割れ菜、わかめ
30 金	★	ハヤシライス、フルーツヨーグルト	203.3	砂糖、油	プレーンヨーグルト、豚肉	玉葱、人参、みかん、パイナップル、しめじ、バナナ
8/2 月		きのこのみそ汁、メンチカツ、キャベツのソテー	216.5	油	メンチカツ、魚肉ソーセージ、味噌	キャベツ、玉葱、人参、えのきたけ、しめじ、コーン、ねぎ、わかめ
03 火		豚汁、鮭の塩焼き、ひじき煮	168.7	じゃがいも、板こんにゃく、しらたき、砂糖、ごま油	さけ、豚肉、味噌、いんげん、油揚げ	ごぼう、人参、ねぎ、ひじき
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		夏野菜スープ、カニクリームコロッケ、ナポリタン	130.3	スパゲティ	カニクリームコロッケ、魚肉ソーセージ	玉葱、ブロッコリー、青ピーマン、人参、おくら、コーン、なす、トマト
06 金		みそ汁、揚げ餃子、野菜サラダ	227.7	マヨネーズ、てんぷら粉、油	ぎょうざ、味噌	ブロッコリー、人参、玉葱、キャベツ、コーン、わかめ
10 火		野菜の煮込み、小魚の甘煮	226.1	じゃがいも、砂糖、油	チキンボール、いわし、ウインナー、かつお節、ごま	キャベツ、玉葱、ブロッコリー、人参
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		レタスとベーコンのスープ、照り焼きハンバーグ、粉ふき芋	171.9	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	ミニハンバーグ、ベーコン	レタス、コーン、パセリ
16 月		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
17 火	★	ビーフシチュー、コールスローサラダ	230.1	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛肉、いんげん	胡瓜、玉葱、キャベツ、人参、コーン
18 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
19 木		豆腐わかめのみそ汁、白身魚のフライ、小松菜のごまあえ	147.2	油、砂糖	白身魚フライ、木綿豆腐、味噌、ごま	小松菜、ほうれんそう、人参、コーン、ねぎ、わかめ
20 金	★	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
23 月		しめじと麩の汁、チキンナゲット、胡瓜と春雨の酢の物	214.9	油、はるさめ、砂糖、焼ひ	チキンナゲット、ロースハム	胡瓜、しめじ、人参、貝割れ菜、カットわかめ
24 火		ぶっかけそうめん、焼き肉風炒め	253.1	干しそうめん、砂糖、油	豚肉、かにかまぼこ	キャベツ、玉葱、人参、胡瓜、もやし、青ピーマン、コーン、干ししいたけ
25 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				

※ ★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】 毎日持たせて下さい
●白ごはん ●おはし ●コップ

★マークの日は
「スプーンとお箸」を持たせてください

夏野菜で免疫力アップ!

旬の夏野菜には、ビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。ビタミンは体の調子を整え、ミネラルは体の熱を逃す働きがあります。給食では、夏野菜を使った献立をとりいれています。ご家庭でも、いつものカレーに夏野菜を入れたり、サラダなどにして、しっかりと免疫力をつけ、この夏を乗り越えましょう。

【主な夏野菜】

トマト、なす、きゅうり、ゴーヤ、オクラ、かぼちゃ、とうもろこし、ズッキーニなど

