

2021年



ふたばがおかようちえん



きゅうしょくだより

〈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	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 水	2学期始業式	★	【軽食】キーマカレー	216.7	じゃがいも、油	豚ひき肉、大豆	人参、玉葱、ホールトマト、グリーンピース、にんにく、しょうが	
02 木			豚汁、さばの塩焼き、小松菜のお浸し	201.4	じゃがいも、ごま油、砂糖	さば、豚肉、味噌、油揚げ、かつお節	小松菜、玉葱、人参、キャベツ、ごぼう、ねぎ	
03 金			オニオンスープ、野菜コロッケ&ポロネーゼ	186.1	ポテトコロッケ、じゃがいも、油、スパゲティ	ベーコン、豚ひき肉、牛ひき肉	玉葱、人参、ホールトマト、コーン、貝割れ菜	
06 月			わかめ汁、揚げシュウマイ、春雨とハムの酢の物	199.0	はるさめ、てんぷら粉、油、砂糖、ごま油	しゅうまい、ロースハム、ごま	胡瓜、ほうれんそう、コーン、えのきたけ、人参、わかめ	
07 火			玉ねぎと卵のみそ汁、お魚バーグ、かぼちゃのそぼろ煮	260.7	砂糖	お魚バーグ、卵、鶏ひき肉、味噌、いんげん	かぼちゃ、人参、玉葱、ねぎ	
08 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
09 木			餃子スープ、ホイコーロー、小魚の甘煮	262.0	砂糖、油、ごま油	豚肉、いわし、ぎょうざ、味噌、かつお節	キャベツ、白菜、赤ピーマン、人参、たけのこ、貝割れ菜	
10 金			玉子スープ、メンチカツ、ビーフンと野菜のソテー	250.6	ビーフン、油、ごま油	メンチカツ、卵	玉葱、人参、キャベツ、青ピーマン、貝割れ菜、しめじ、わかめ	
13 月			すまし汁、照り焼きハンバーグ、青菜のお浸し	177.7	砂糖、油、片栗粉	ミニハンバーグ、木綿豆腐、ごま	小松菜、ほうれんそう、えのきたけ、人参	
14 火			野菜スープ、自身魚のフライ、ブロッコリーとコーンのソテー	138.1	じゃがいも、油、マーガリン	自身魚のフライ	ブロッコリー、玉葱、コーン、キャベツ、人参	
15 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
16 木			ぶっかけそうめん、肉団子の甘酢あん	249.0	干しそうめん、砂糖、油、片栗粉、ごま油	チキンボール、かにかまぼこ	人参、胡瓜、玉葱、青ピーマン、コーン、干ししいたけ	
17 金		★	五目汁、チキン竜田、コールスローサラダ、お祝いデザート	438.5	白玉団子、さといも、油、マヨネーズ、砂糖	チキン南蛮、つぶしあん、ホイップクリーム、油揚げ	胡瓜、みかん、パイン、キャベツ、人参、大根、ごぼう、コーン、ねぎ	
21 火		★	マーボー豆腐、中華サラダ	199.3	砂糖、ごま油、はるさめ、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、魚肉ソーセージ、味噌、ごま	人参、胡瓜、玉葱、コーン、ねぎ	
22 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
24 金		★	チキンカレー、フルーツヨーグルト	250.5	じゃがいも、砂糖、油	鶏ひき肉、プレーンヨーグルト	玉葱、みかん、バナナ、パイン、人参	
27 月		★	やきとり丼、のっぺい汁	252.7	さといも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、油揚げ	玉葱、大根、ごぼう、人参、ねぎ、焼きのり	
28 火			豆腐のみそ汁、さばの竜田揚げ、ひじき煮	210.9	さば、しらたき、油、砂糖、ごま油	木綿豆腐、味噌、いんげん、油揚げ	人参、玉葱、ひじき	
29 水	小運動会お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
30 木		★	クリームシチュー、ほうれん草とコーンのソテー	151.1	じゃがいも、油	鶏もも肉	玉葱、人参、ほうれんそう、ブロッコリー、コーン	
10/1 金	午前保育日(運動会準備)		【軽食】ロールパン、乳酸菌飲料	125.2	ロールパン	乳酸菌飲料		

※ ★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。

9/21(火)は

お月見です！



9月になると、空気が澄んで夜空の月や星がきれいに見えます。旧暦の8月15日をさす「十五夜」は、1年でもっとも美しいと言われ、中秋の名月と呼ばれています。十五夜は秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝する日といわれ、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉と上新粉という粉を使っており、どちらの粉も加熱していない米をそのまま粉にした米粉になります。白玉粉で作る時は、豆腐を加えて作ることで柔らかく滑らかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。