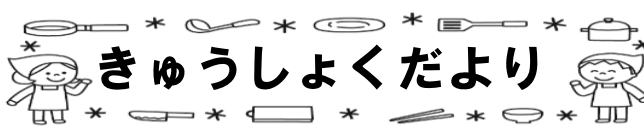
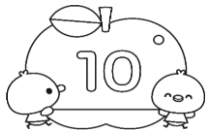


2021年

ふたばがおかようちえん



〈調理担当〉
大木 南
高橋 中村
〈献立担当〉
橋本



| 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 金 | 午前保育 (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 | | |
| 05 火 | | ★ | チキンカレー、フルーツポンチ | 269.3 | じゃがいも、砂糖、油 | 鶏ひき肉 | みかん、玉葱、もも、バナナ、パイナップル、人参 | |
| 06 水 | 6(水)~8(金) | | 【軽食】からあげサンド、牛乳 | 222.0 | パン、マヨネーズ | 牛乳、チキン竜田 | キャベツ | |
| 07 木 | 午前保育 (個人懇談期間) | | 【軽食】クリームパン、牛乳 | 173.8 | クリームパン | 牛乳 | | |
| 08 金 | | | 【軽食】バーガー、牛乳 | 221.5 | ロールパン、油 | 牛乳、ハンバーグ | キャベツ | |
| 11 月 | | | かぶのスープ、白身魚のフライ、小松菜とベーコンのサラダ | 123.5 | 油 | 白身魚フライ、ベーコン | 小松菜、もやし、かぶ、人参、貝割れ菜 | |
| 12 火 | | | 玉ねぎと麩のみそ汁、鮭の塩焼き、かぼちゃのそぼろ煮 | 223.5 | 焼豆、砂糖 | 骨なし焼きさけ、鶏ひき肉、味噌、いんげん | かぼちゃ、玉葱、人参、ねぎ | |
| 13 水 | お弁当日 | | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 | | | | | |
| 14 木 | | ★ | ワカメスープ、和風ピピンバ | 106.1 | 砂糖、ごま油 | 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、ねぎ、わかめ | |
| 15 金 | | | かぼちゃのみそ汁、カニクリームコロッケ、きゅうりとえのきの酢の物 | 110.8 | 砂糖、ごま油 | カニクリームコロッケ、味噌、油揚げ、ごま | 胡瓜、かぼちゃ、玉葱、えのきたけ、人参、ねぎ | |
| 18 月 | | | 春雨スープ、シュウマイ、中華サラダ | 131.5 | 砂糖、ほろさめ、ごま油 | しゅうまい、魚肉ソーセージ、ごま | 胡瓜、人参、もやし、玉葱、コーン、わかめ | |
| 19 火 | | | すまし汁、豚肉のしょうが焼き、フライドポテト | 261.5 | フライドポテト、油、砂糖、片栗粉 | 豚肉、木綿豆腐 | 玉葱、人参、ほうれんそう、ねぎ、とろろこんぶ | |
| 20 水 | お弁当日 | | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 | | | | | |
| 21 木 | | ★ | かぼちゃカレー、フルーツヨーグルト | 208.0 | じゃがいも、砂糖 | プレーンヨーグルト、豚ひき肉 | 玉葱、かぼちゃ、人参、みかん、パイナップル、バナナ、青ピーマン | |
| 22 金 | | | 玉葱と玉子のみそ汁、肉じゃが | 168.1 | じゃがいも、しらたき、砂糖、油 | 豚肉、卵、味噌 | 玉葱、人参、貝割れ菜 | |
| 25 月 | | | ワカメのすまし汁、白身魚と豆腐のふんわりしんじょう、キャベツのおかかあえ | 146.0 | 油 | 白身魚と豆腐のしんじょう、かつお節 | ほうれんそう、キャベツ、人参、玉葱、わかめ | |
| 26 火 | | ★ | クリームシチュー、ブロッコリーとコーンのソテー | 145.1 | じゃがいも、マーガリン | 鶏もも肉 | 玉葱、ブロッコリー、コーン、人参 | |
| 27 水 | お弁当日 | | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 | | | | | |
| 28 木 | | | 豆腐のすまし汁、和風ホイコーロー、小魚の甘煮 | 201.0 | 砂糖、油 | 豚肉、木綿豆腐、いわし、味噌、ごま、かつお節 | キャベツ、人参、えのきたけ、赤ピーマン、たけのこ、ねぎ | |
| 29 金 | お誕生日会 | ★ | オニオンスープ、チキンカツ、さつま芋のサラダ、お祝いデザート | 332.7 | さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油 | チキンカツ、ホイップクリーム、ロースハム | 玉葱、胡瓜、キャベツ、人参、貝割れ菜 | |
| 11/1 月 | | | ミネストローネ、オムレツ、キャベツのソテー | 156.2 | 油 | オムレツ、大豆、魚肉ソーセージ、ベーコン | キャベツ、玉葱、人参、ホールトマト、コーン | |

※★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。

**さつま芋は
栄養満点**



「い～しゃ～きいも～、やきいも」 誰もが一度は聞いたことあるフレーズ、秋の味覚「さつま芋」です。さつま芋は栄養満点で食物繊維やビタミンなどが多く含まれており、便を促す作用や免疫力を高める効果があります。そしてなにより腹持ちもよいので子どもたちのおやつなどに適した食材になります。

10月には、子どもたちの楽しみの一つである芋ほりもあります。給食でもさつま芋を使ったメニューを用意しています。ご家庭でも子どもたちと焼き芋を食べたり、さつま芋料理を作ってみてください。