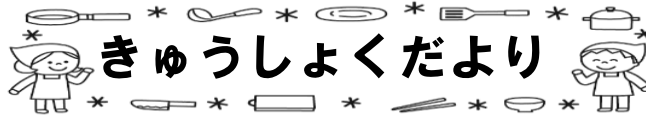


2021年

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



きゅうしょくだより

日付	行事	アップ	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	
02火		★	中華スープ、マーボー豆腐	172.2	片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、味噌、ごま	玉葱、人参、ねぎ、コーン、わかめ、しょうが	
04木			オニオンスープ、野菜コロッケ&ポロナーゼ	177.5	野菜コロッケ、じゃがいも、スパゲティ、油、砂糖	ベーコン、豚ひき肉、牛ひき肉	玉葱、人参、貝割れ菜、コーン	
05金		★	小松菜のみそ汁、さばの塩焼き、大根のそぼろ煮	181.1	砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、さば、味噌、いんげん、油揚げ	大根、小松菜、人参、えのきたけ、ねぎ	
08月			豆腐スープ、揚げ餃子、ほうれん草ともやしのナムル	175.1	油、ごま油	ぎょうざ、木綿豆腐、鶏ささ身、ごま	ほうれん草、玉葱、もやし、ねぎ、コーン、人参、わかめ	
09火			すまし汁、鮭の塩焼き、厚揚げと大根の煮物	111.9	砂糖、油	さけ、厚揚げ、かまぼこ、いんげん	小松菜、大根、えのきたけ、人参	
10水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
11木			キャベツとベーコンのスープ、チキンナゲット、さつま芋のサラダ	278.6	さつまいも、油、マヨネーズ、砂糖	チキンナゲット、ローズハム、ベーコン	玉葱、キャベツ、胡瓜、コーン	
12金			春雨スープ、ブルコギ	156.1	はるさめ、砂糖、ごま油	豚肉、牛肉、味噌、ごま	玉葱、もやし、青ピーマン、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、コーン、ねぎ、わかめ	
15月			玉子スープ、肉団子の甘酢あん、白菜の胡麻和え	201.7	砂糖、油、片栗粉、ごま油	チキンボール、卵、しらす干し、すりごま、かつお節	白菜、玉葱、人参、青ピーマン、貝割れ菜、わかめ	
16火		★	白菜のみそ汁、白身魚と豆腐のふんわりしんじょう、かぼちゃのそぼろ煮	265.2	油、砂糖	白身魚と豆腐のしんじょう、鶏ひき肉、味噌、いんげん、油揚げ	かぼちゃ、白菜、玉葱、ねぎ	
17水		★	ビーフカレー、フルーツポンチ	265.8	じゃがいも、砂糖、油	牛肉	玉葱、人参、みかん、パイナップル、もも、バナナ	
18木	マラソン大会お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 ※今週のお弁当日は「木曜日」です。ご注意ください。					
19金		★	ワカメスープ、和風ピピンバ	109.1	砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、錦糸卵、ごま	もやし、ほうれん草、胡瓜、人参、ねぎ、わかめ、しょうが	
22月			かぶのスープ、トマト煮込みハンバーグ、ブロッコリーとコーンのソテー	153.3	油、砂糖、マーガリン	ミニハンバーグ	ブロッコリー、ホールトマト、コーン、かぶ、人参、玉葱、貝割れ菜	
24水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
25木			汁ビーフン、シュウマイ、小松菜のお浸し	152.7	ビーフン、ごま油、砂糖	しゅうまい、豚肉、かつお節	小松菜、キャベツ、人参、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン	
26金	お誕生日会	★	野菜スープ、チキンフライ、スパサウ、かぼちゃケーキ	386.9	じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、油、砂糖	チキン竜田、ホイップクリーム、ローズハム、黒ごま	キャベツ、かぼちゃ、胡瓜、玉葱、人参	
29月		★	ハヤシライス、フルーツフルーチェ	198.1	油	豚肉、牛乳	玉葱、人参、みかん、バナナ、しめじ	
30火			大根のすまし汁、お魚バーグ、小松菜とじゃこの和え物	100.2	砂糖	お魚バーグ、油揚げ、ごま、しらす干し	小松菜、白菜、大根、えのきたけ、人参、ねぎ	
12/1水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。					
12/2木			里芋とえのきのみそ汁、照り焼きミートボール、中華サラダ	179.5	さといも、砂糖、片栗粉、ごま油	チキンボール、味噌、魚肉ソーセージ、いんげん、ごま	胡瓜、玉葱、コーン、えのきたけ、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。

インフルエンザに気をつけましょう！

これからの時期、風邪やインフルエンザが流行する季節になります。しっかりと免疫力をつけるために、毎日の食事が大切になります。免疫力をつけるには、野菜・果物・魚・きのこ・発酵食品などの食品が効果的になります。その他には、しっかりと手洗いやうがい、外出時のマスク着用などの予防方法をしっかりと行い、日常でできる予防をしていきましょう。

