

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〉 南 高橋 中村
 〈献立担当〉 橋本



日付	行事	アツ	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	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
02	水	★	キーマカレー、フルーツヨーグルト	292.2	じゃがいも、砂糖、油	豚ひき肉、プレーンヨーグルト、大豆	人参、もも、みかん、パイナップル、玉葱、バナナ、ホールのトマト、グリーンピース、にんにく、しょうが
12/2(木)のメニューは、11月のきゅうしょくだよりに掲載したメニューから変更になりましたので、ご確認ください。							
03	午前保育 (生活発表会準備)		【軽食】ハムネーズパン、ホイップパン、牛乳	223.8	ロールパン	牛乳、ホイップクリーム	
07	火		野菜スープ、カニクリームコロッケ、コールスローサラダ	120.4	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	カニクリームコロッケ、ロースハム	キャベツ、胡瓜、玉葱、人参、コーン
08	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
09	木	★	団子汁、さばの塩焼き、大根のそぼろ煮	275.0	やせうま、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、さば、豚肉、味噌、いんげん、油揚げ	大根、白菜、人参、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ
10	お誕生日会	★	ミネストローネ、チキン竜田、マカロニサラダ、苺のケーキ	446.3	マカロニ、油、マヨネーズ、砂糖	チキン竜田、大豆、ホイップクリーム、ベーコン、ロースハム	キャベツ、いちご、人参、胡瓜、玉葱、ホールのトマト、コーン
13	月		中華スープ、フルコギ	160.1	砂糖、ごま油	豚肉、卵、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
14	火		玉ねぎと卵のみそ汁、白身魚フライ、ブロッコリーのおかかあえ	168.6	油	白身魚フライ、卵、味噌、かにかまぼこ、かつお節	ブロッコリー、人参、玉葱、ねぎ
15	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
16	木		おでん、キャベツとちくわの和え物	138.0	板こんにゃく、砂糖	ちくわ、卵、チキンボール、油揚げ、ごま	キャベツ、大根、人参、わかめ
17	クリスマス会	★	ビーフシチュー、ブロッコリーとコーンのソテー、苺ホイップゼリー	311.8	じゃがいも、砂糖、油	牛肉、ホイップクリーム	りんご天然果汁、玉葱、ブロッコリー、人参、みかん、ブロッコリー、いちご、コーン、かんてんクック
20	月		五目汁、照り焼きミートボール、中華サラダ	174.2	さといも、砂糖、片栗粉、ごま油	チキンボール、魚肉ソーセージ、いんげん、油揚げ、ごま	胡瓜、人参、コーン、大根、ごぼう、ねぎ
21	火		油揚げのみそ汁、鮭の塩焼き、冬野菜の煮物	145.3	さといも、砂糖、油	さけ、鶏もも肉、味噌、油揚げ	人参、白菜、玉葱、大根、ねぎ、干ししいたけ
22	終業式		【軽食】フィッシュサンド、ヤキリンゴパン、牛乳	260.0	ヤキリンゴパン、ロールパン	白身魚のフライ、マヨネーズ、牛乳	
1/7	始業式		【軽食】ハムネーズ、ミニクリームパン、牛乳	238.0	ハムネーズパン、ミニクリームパン	牛乳	

※★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。

冬野菜を食べましょう！

冬野菜には、体を暖めてくれる根菜類があります。根菜は野菜の根を食べるものを言い、地面から多くの栄養を貯蓄して育つので、栄養がたくさんあります。根菜類は、ごぼうやかぶ、人参やれんこんといった野菜があります。寒さや風邪などにも効果的で病気に負けない体を作ってくれます。給食でも様々な料理に冬野菜を取り入れていますので、ぜひお家でも煮込み料理やスープ、野菜たっぷりの鍋など温かい料理にして食べてください。

