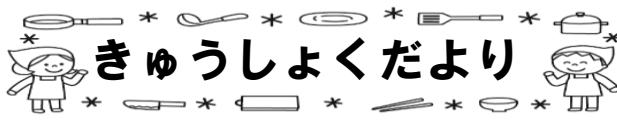


2022年

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	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 火	節分豆まき	★大豆入りキーマカレー、ブロッコリーとツナのマヨ和え	278.8	じゃがいも、マヨネーズ、油	豚ひき肉、大豆、ほころもツナ	人参、ブロッコリー、玉葱、ホールトマト、コーン、グリーンピース、にんにく、しょうが
02 水		★ワカメスープ、和風ビビンバ	113.4	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、玉葱、ねぎ、カットわかめ
03 木	午前保育 (ふたば祭準備)	【軽食】フィッシュサンド、ミニクリームパン、乳酸菌飲料	270.3	ロールパン、クリームパン、油	乳酸菌飲料、白身魚フライ	
04 金	ふたば祭お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
07 月		★里芋とえのきのみそ汁、シュウマイ、大根のそぼろ煮	196.3	さといも、砂糖、片栗粉	しゅうまい、鶏ひき肉、味噌、いんげん	大根、玉葱、人参、えのきたけ、ねぎ
08 火		★かぼちゃシチュー、白菜のゆかりあえ	167.4	じゃがいも	鶏もも肉、ごま、ゆかり	白菜、玉葱、かぼちゃ、人参、大根、ブロッコリー
09 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
10 木		餃子スープ、和風ホイコーロー	180.1	砂糖、油、ごま油	豚肉、ぎょうざ、味噌	キャベツ、白菜、赤ピーマン、人参、たけのこ、貝割れ菜
14 月		小松菜のすまし汁、鮭の塩焼き、ポテトサラダ	152.9	じゃがいも、マヨネーズ	さけ、ロースハム、かまぼこ	小松菜、胡瓜、人参、えのきたけ
15 火		キャベツとベーコンのスープ、野菜コロッケ&ポロネーゼ	253.5	ポテトコロッケ、スパゲティ、油、砂糖	ベーコン、豚ひき肉、牛ひき肉	玉葱、キャベツ、コーン、人参、ホールトマト
16 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
17 木		油揚げのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のしらす和え	183.0	砂糖、油、片栗粉	豚肉、味噌、油揚げ、しらす干し、すりごま	人参、玉葱、ほうれんそう、ねぎ
18 金		きのこのスープ、チキンナゲット、キャベツのソテー	225.3	油	チキンナゲット、魚肉ソーセージ	キャベツ、玉葱、人参、しめじ、えのきたけ、コーン、小松菜、わかめ
21 月		春雨スープ、揚げ餃子、キャベツのおかかあえ	145.0	はるさめ、油、砂糖	ぎょうざ、かつお節、ごま	キャベツ、人参、しめじ、コーン、ねぎ、わかめ
22 火		★チキンカレー、フルーツヨーグルト	211.9	じゃがいも、砂糖	プレーンヨーグルト、鶏もも肉	玉葱、もも、みかん、パイナップル、人参、バナナ、青ピーマン
24 木	お誕生日会	★ミネストローネ、チキンフライお野菜タルタル、ブロッコリーとコーンのソテー、ハレンタインケーキ	409.0	ホットケーキ粉、マヨネーズ、じゃがいも、油、砂糖、マーガリン	チキン竜田、ホイップクリーム、ベーコン	ブロッコリー、玉葱、コーン、キャベツ、いちご、人参、ホールトマト
25 金		団子汁、お魚バーグ、ひじきと大豆の炒り煮	233.2	やせうま、油、砂糖	お魚バーグ、豚肉、大豆、ちくわ、味噌、油揚げ	白菜、人参、ごぼう、大根、かぼちゃ、ひじき、ねぎ
28 月		玉子スープ、白身魚のフライ、ほうれん草ともやしのナムル	156.3	油、ごま油	白身魚フライ、卵、鶏ささ身、ごま	ほうれんそう、玉葱、もやし、人参、貝割れ菜、わかめ
3/1 火		豆腐のすまし汁、さばの塩焼き、肉じゃが	228.3	じゃがいも、しらたき、砂糖、油	豚肉、さば、木綿豆腐	人参、玉葱、えのきたけ、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。

大豆の栄養について

2月3日は「節分の日」です。節分の豆まきには大豆を使いますが、大豆には栄養がたくさんあります。大豆は「畑の肉」といわれるほど、身体をつくる栄養素であるたんぱく質が豊富に含まれています。大豆は人間にとって良質なたんぱく質であり、たんぱく質が不足してしまうと体力が落ちてしまいます。適度なたんぱく質の摂取は、皆さんの健康維持に欠かせないものとなっています。たんぱく質は大豆だけではなく、肉や卵など様々な食品に含まれています。好き嫌いせずバランスよく食べることも健康維持には欠かせないので、残さずしっかり食べましょう。

