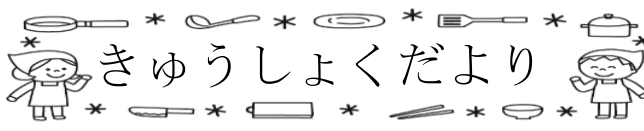
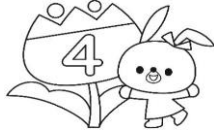


2022年

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



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
11月		★	ハヤシライス、フルーツポンチ	223.4	砂糖、油	牛肉	玉葱、みかん、パイン、人参、もも、バナナ、しめじ
12月			油揚げのみそ汁、焼肉風炒め、フライドポテト	349.9	フライドポテト、油	牛肉、味噌、油揚げ	玉葱、キャベツ、人参、もやし、青ピーマン、ねぎ
13月			汁ビーフン、鮭の塩焼き、春キャベツのおかかあえ	138.7	ビーフン、ごま油	さけ、豚肉、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、人参、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン
14月		★	マーボー豆腐、ハムと春雨の酢物	201.5	はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、錦糸卵、ロースハム、味噌、ごま	玉葱、人参、胡瓜、ねぎ、しょうが
15月			〈軽食〉 ※お箸を持ってきてください 焼きそば	224.8	焼きそばめん、ごま油	豚肉	キャベツ、もやし、玉葱、人参
18月	15(金)~21(木)		〈軽食〉 ミニクリームパン、フィッシュサンド、牛乳	291.1	ロールパン、クリームパン油	牛乳、白身魚フライ	
19月	家庭訪問期間のため午前保育		〈軽食〉 ※お箸を持ってきてください ちゃんぼん	186.2	ちゃんぼんめん、ごま油	豚肉、かまぼこ	キャベツ、玉葱、青ピーマン、人参、もやし、黒きくらげ、にら
20月	※白ごはんはいりません。		〈軽食〉 ハムネーズパン、ミニクリームパン、バナナ、牛乳	184.3	ハムネーズパン、クリームパン	牛乳	バナナ
21月			〈軽食〉 からあげサンド、チョコパン、牛乳	338.7	ロールパン、チョコパン、マヨネーズ	牛乳、チキン竜田	キャベツ
22月			オニオンスープ、トマト煮込みハンバーグ、コールスローサラダ	179.1	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	ミニハンバーグ、ロースハム、ベーコン	キャベツ、玉葱、胡瓜、ホールトマト、人参、コーン
25月			かき玉汁、肉団子の照り焼き、ひじきと大豆の炒り煮	236.5	油、砂糖、片栗粉	チキンボール、大豆、ちくわ、卵、油揚げ	玉葱、人参、ねぎ、しめじ、ひじき
26月		★	春野菜のクリームシチュー、ほうれん草とツナのあえ物	184.1	じゃがいも、はるさめ、油	鶏もも肉、ツナ油漬	ほうれんそう、玉葱、人参、コーン、ブロッコリー、キャベツ
27月			豆腐のみそ汁、さばの塩焼き、青菜の煮びたし	137.4		さば、木綿豆腐、味噌、油揚げ	人参、小松菜、ほうれんそう、玉葱、ねぎ
28月	お誕生日会	★	ワカメスープ、チキン竜田、マカロニサラダ、苺の春色ゼリー	315.1	マカロニ、油、マヨネーズ、砂糖	チキン南蛮、ホイップクリーム、牛乳、ロースハム、ごま	胡瓜、いちご、キャベツ、人参、コーン、ねぎ、わかめ
5/2月			わかめと筍のすまし汁、メンチカツ、大根と人参の甘酢あえ、かしわもち	158.4	油、砂糖	メンチカツ、かまぼこ	大根、玉葱、人参、たけのこ、わかめ

※★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。

【持ち物】

- 白ごはん
- おはし
- コップ (毎日持たせて下さい)

新入園児の給食は

4/15(金)から
はじまります

朝ごはんは元気にスタート！

幼稚園で元気に遊びながら多くのことを学ぶためには、1日の始まりである「朝に栄養補給する」ことが大切です。朝ごはんには2つの大きな役割があります。

- ①人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて眠りから活動のリズムを整えること
- ②日中の必要なエネルギーと栄養素を補給すること

幼児期は生活習慣の基礎を身につける大切な時間です。ご家庭でも朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう。



手洗い・うがいをしっかりと！！

人の手は、いろいろな物を触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。その中には、食中毒などを引き起こすものもありますので、ていねいに手を洗いましょう。特に指先やつめ、指の間や手首など洗い残しが多いのでしっかりと洗いましょう。手だけではなく口の中にもウイルスが付着している可能性もあるので、外から帰った後はうがいもしっかりと行いましょう。

