

2022年

双葉ヶ丘幼稚園（幼稚園部）



〈調理担当〉
大木 南
高橋 中村
〈献立担当〉
橋本



| 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 |
| 02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 | 179.9 | 油、砂糖、かしわもち | メンチカツ、かまぼこ | 大根、玉葱、人参、たけのこ、わかめ |
| 06金 | | 中華スープ、シュウマイ、ほうれん草ともやしのナムル | 120.3 | ごま油 | しゅうまい、鶏ささ身、ごま | ほうれんそう、玉葱、もやし、チンゲンサイ、人参、干しいたけ |
| 09月 | | ミネストローネ、白身魚のフライ、ほうれん草とコーンのソテー | 154.4 | 油 | 白身魚のフライ、大豆、ベーコン | キャベツ、人参、玉葱、ホールトマト、ほうれんそう、コーン |
| 10火 | ★ | ポークカレー、フルーツヨーグルト | 251.4 | じゃがいも、砂糖、油 | プレーンヨーグルト、豚ひき肉 | 玉葱、みかん、バナナ、パイナップル、人参、青ピーマン |
| 11水 | お弁当日 | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 | | | | |
| 12木 | | レタスとベーコンのスープ、照り焼きハンバーグ、ブロッコリーとツナのマヨ和え | 204.3 | マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉 | ミニハンバーグ、はごろもツナ、ベーコン | ブロッコリー、人参、コーン、レタス |
| 13金 | | 小松菜のみそ汁、肉じゃが | 155.5 | じゃがいも、しらたき、砂糖、油 | 豚肉、味噌、油揚げ | 人参、玉葱、小松菜、えのきたけ、ねぎ |
| 16月 | | キャベツのみそ汁、鮭の塩焼き、焼きビーフン | 166.9 | ビーフン、油、ごま油 | さけ、味噌、魚肉ソーセージ、油揚げ | キャベツ、人参、玉葱、青ピーマン、わかめ |
| 17火 | | わかめ汁、野菜のここと煮 | 168.3 | さといも、板こんにゃく、砂糖、油 | 鶏もも肉、いんげん | 玉葱、人参、ごぼう、しいたけ、わかめ |
| 18水 | お弁当日 | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 | | | | |
| 19木 | | 卵豆腐のすまし汁、豚肉のしょうが焼き、粉ふき芋 | 180.4 | じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 | 豚肉、卵豆腐 | 玉葱、人参、貝割れ菜、パセリ |
| 20金 | | えのきのすまし汁、さばの竜田揚げ、きゅうりの酢の物 | 166.3 | さばの竜田揚げ、油、砂糖 | | 胡瓜、人参、玉葱、えのきたけ、ねぎ |
| 23月 | | 餃子スープ、フルコギ | 163.0 | 砂糖、ごま油 | 豚肉、ぎょうざ、牛肉、味噌 | 白菜、玉葱、もやし、青ピーマン、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、貝割れ菜 |
| 24火 | ★ | ビーフシチュー、キャベツのツナマヨ和え | 230.1 | じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖 | 牛肉、はごろもツナ | キャベツ、玉葱、ブロッコリー、人参 |
| 25水 | お弁当日 | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 | | | | |
| 26木 | | かぼちゃのみそ汁、チキンボールと卵の袋煮 | 192.7 | じゃがいも、砂糖 | 卵、チキンボール、油揚げ、味噌、いんげん | 玉葱、人参、かぼちゃ、ねぎ |
| 27金 | お誕生日会 | ★ 野菜スープ、チキン竜田、サラダスパゲティ、フルーツ盛りスポンジケーキ | 452.0 | じゃがいも、マヨネーズ、油、スパゲティ | チキン南蛮、ホイップクリーム、ロースハム | キャベツ、胡瓜、玉葱、みかん、パイナップル、いちご、人参 |
| 30月 | | 春雨スープ、チキンナゲット、キャベツのソテー | 230.6 | 油、はるさめ(緑豆)、砂糖 | チキンナゲット、魚肉ソーセージ、ごま | キャベツ、玉葱、人参、コーン、ねぎ、わかめ |
| 31火 | | 団子汁、お魚バーグ、ひじき煮 | 198.2 | やせうま、しらたき、砂糖、ごま油 | お魚バーグ、豚肉、味噌、いんげん、油揚げ | 白菜、ごぼう、大根、人参、かぼちゃ、ねぎ、ひじき |
| 6/1水 | お弁当日 | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 | | | | |

※★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）

お弁当日は
5/11(水)から

いただきます・ごちそうさま！

普段、何気なく言っている「いただきます」や「ごちそうさま」には、しっかりと意味が込められています。
「いただきます」には、食べ物を作ってくれた方や、料理を作ってくれた方、そして食材自体への感謝の気持ちを表す言葉です。
「ごちそうさま」には、食事を用意するために買い物に行ったり、おもてなしをしていただいたことに対するお礼の言葉を表します。
感謝の気持ちを忘れずに「いただきます」「ごちそうさま」をしましょう。

