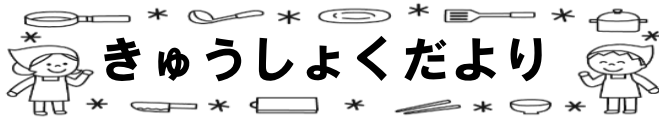


2022年

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
01 金		ぶた汁,焼き鮭,厚揚げと大豆の煮物	179.4	しらたき,砂糖,ごま油	さけ,豚肉,味噌,いんげん,油揚げ,ごま,厚揚げ,大豆	人参,白菜,大根,ねぎ,ごぼう
04 月		豆腐とわかめのみそ汁,さばの塩焼き,小松菜としらすの和え物	159.4	砂糖	木綿豆腐,さば,油揚げ,味噌,しらす干し,ごま	小松菜,白菜,玉葱,ねぎ,カットわかめ
05 火	★	ビーフカレー,フルーツフルーチェ	261.9	じゃがいも,油,砂糖,片栗粉	牛乳,牛肉,いんげん	みかん缶,玉葱,人参
06 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
07 木		七夕そうめん,トマト煮込みボール,人参グラッセ	237.5	干しそうめん,砂糖,片栗粉,油	チキンボール,ロースハム,すりごま	人参,胡瓜,ホールトマト,コーン,おくら,わかめ
08 金	お誕生日会 ★	オニオンスープ,チキン竜田,マカロニサラダ,七夕・キラキラゼリー	276.8	砂糖,マカロニ,油,マヨネーズ	チキン南蛮,ホイップクリーム	玉葱,パイン,人参,胡瓜,コーン,みかん
11 月		ミネストローネ,野菜コロッケ,ほうれん草とベーコンのソテー	193.9	野菜コロッケ,油,砂糖	大豆,ベーコン	ほうれん草,キャベツ,人参,玉葱,ホールトマト,コーン
12 火		かき玉汁,すき焼き風煮物	158.6	しらたき,砂糖,片栗粉,油	豚肉,焼き豆腐,卵	玉葱,白菜,人参,えのきたけ,ねぎ
13 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
14 木		キャベツとベーコンのスープ,白身魚のフライ,ツナスパサラダ	252.2	スパゲティ,マヨネーズ,油,砂糖	白身魚のフライ,ベーコン,卵,はごろもツナ油漬	玉葱,キャベツ,人参,胡瓜
15 金		卵豆腐汁,お魚バーグ,ひじき煮	143.4	砂糖,片栗粉	お魚バーグ,卵豆腐,大豆,鶏もも肉,いんげん,油揚げ	人参,しめじ,ひじき,貝割れ菜
19 火		中華スープ,蒸しシュウマイ,チンジャオロースー	219.7	はるさめ,砂糖,片栗粉,ごま油	豚肉,しゅうまい,ごま	青ピーマン,もやし,赤ピーマン,ねぎ,にら,黒きくらげ
20 水	終業式	ハムネーズパン,ミニクリームパン,牛乳	158.5	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。

夏バテに気をつけましょう！

- ①水分補給を十分にしましょう
- ②1日3食、色々な物を食べて
夏を乗り切るスタミナを身につけましょう
- ③睡眠時間をしっかりとって
疲れをためないようにしましょう



子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に、夏は体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されるため、水分補給は欠かせません。子どもに与える水分は、食事ごとの汁物料理や飲み物、麦茶や白湯などの糖分のない物を中心にしましょう。糖分の多い清涼飲料水は食欲を失わせ、味覚の発達を妨げることがありますので気をつけましょう。

もうすぐ夏休みです！

もうすぐ夏休みが始まりますが、いつも通り、規則正しい生活を心がけましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守り、また、自分のできる家のお手伝いにも挑戦しましょう。今年の夏も暑くなるようなので、しっかりと水分補給を忘れず体調管理を整え、夏休み明けにはみんなが元気な姿で登園してくることを待っています。

夏休み

