

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
7/25 月		かぼちゃのみそ汁, ナゲット, キャベツのおかか和え	209.5	油, 砂糖	チキンナゲット, 味噌, 油揚げ, かつお節	キャベツ, 玉葱, かぼちゃ, 人参, ほうれんそう, ねぎ
26 火		えのき汁, 肉団子の甘酢あん, キャベツのゆかりあえ	153.1	砂糖, 片栗粉, ごま油	チキンボール, ゆかり	玉葱, 人参, 人参, アロエ, えのきたけ, 青ピーマン, ねぎ, わかめ
27 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
28 木		豆腐汁, ひじき入り卵焼き, きゅうりのカリカリ漬け	117.2	砂糖, 三温糖	卵, 木綿豆腐, すりごま	胡瓜, 人参, 玉葱, ねぎ, ひじき, わかめ
29 金	★	ハヤシライス, フルーツヨーグルト	268.6	砂糖, 油, 片栗粉	プレーンヨーグルト, 牛肉	玉葱, 人参, もも, みかん, パイン, ホルトマト, マッシュルーム, グリンピース
8/1 月		きのこスープ, メンチカツ, キャベツのソテー	145.6	油	メンチカツ, ベーコン	キャベツ, 玉葱, えのきたけ, 人参, しめじ, コーン
02 火		なすのみそ汁, 鶏と卵の袋煮	186.9	じゃがいも, 砂糖	卵, 鶏もも肉, 油揚げ, いんげん, 味噌	玉葱, なす, 人参, ねぎ
03 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
04 木	★	マーボー豆腐, 中華サラダ	188.0	はるさめ, 片栗粉, ごま油, 砂糖	木綿豆腐, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 魚肉ソーセージ, 味噌, ごま	玉葱, 胡瓜, 人参, コーン, ねぎ
05 金		なめこのみそ汁, 肉じゃが, ひじきふりかけ	158.8	じゃがいも, しらたき, 砂糖, 油	豚肉, 味噌, しらす干し, いんげん, ごま	玉葱, 人参, なめこ, ひじき, ねぎ, わかめ
08 月		春雨スープ, 揚げ餃子, きゅうりともやしのナムル	151.6	油, はるさめ, 砂糖, ごま油	ぎょうざ, ごま	胡瓜, もやし, 人参, 玉葱, ねぎ, わかめ
09 火		夏野菜スープ, オムレツ, 人参サラダ	169.8	マヨネーズ, 砂糖	オムレツ, ツナ, ベーコン, いんげん	人参, 玉葱, コーン, なす, トマト, おくら
10 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
12 金		もずく汁, 豚肉のしょうが焼き, キャベツとパインのサラダ	162.9	砂糖, 油, 片栗粉	豚肉, 木綿豆腐, ごま	キャベツ, 玉葱, 胡瓜, もずく, パイン, ねぎ
16 火	★	ビーフシチュー, フロッキーとツナのマヨ和え	243.1	じゃがいも, マヨネーズ, 油, 片栗粉	牛肉, ツナ	人参, 玉葱, アロエ, ホルトマト, コーン, グリンピース
17 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
18 木		ぶた汁, 焼き鮭, ひじき煮	200.5	しらたき, 砂糖, 片栗粉	さけ, 豚肉, 大豆, 鶏もも肉, 油揚げ, 味噌, いんげん	白菜, 人参, 大根, ごぼう, ひじき, ねぎ
19 金		トマトスープ, カニクリームコロッケ, ピーマンとツナの炒め物	170.1	油, 片栗粉, 砂糖	カニクリームコロッケ, ベーコン, 卵, ツナ	青ピーマン, 玉葱, トマト, 人参, 人参, コーン
22 月		豆腐と油揚げのみそ汁, 照り焼きハンバーグ, きゅうりの酢の物	180.3	砂糖, 片栗粉	ミニハンバーグ, 木綿豆腐, 味噌, 油揚げ, ごま	胡瓜, 玉葱, 人参, ねぎ, わかめ
23 火		ぶっかけうどん, ちくわのカレー揚げ, ほうれん草の胡麻和え	196.6	うどん, 砂糖, てんぷら粉, 油	ちくわ, ロースハム, ごま	ほうれんそう, 人参, コーン, ねぎ, わかめ
24 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
25 木		餃子スープ, ホイコーロー	157.2	砂糖, 油, ごま油	豚肉, ぎょうざ, 味噌, ごま	キャベツ, 人参, 青ピーマン, 玉葱, しいたけ, たけのこ, ねぎ, 黒さくらげ

※ ★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】 毎日持たせて下さい
●白ごはん ●おはし ●コップ

★マークの日は
「スプーンとお箸」を持たせてください

夏野菜について

夏野菜は、水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて、失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。給食でも、夏野菜を使った献立をいれていますので、しっかりと食べてください。

- ・トマト …赤い色に含まれるリコピンは老化防止やがん予防に有効
- ・きゅうり …身体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促す
- ・なす …ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、夏バテ解消によい。
- ・オクラ …独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効