

2022年



双葉ヶ丘幼稚園(幼稚園部)



きゅうしょくだより

〈調理担当〉
大木
高橋
〈献立担当〉
橋本



日付	行事	ｽｰｯ	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 木	2学期始業式	★	大豆キーマカレー	211.7	油,砂糖,片栗粉	豚ひき肉,大豆	玉葱,青ピーマン,人参,コーン
02 金			中華スープ,チンジャオロースー,ささみときゅうりの中華和え	172.9	砂糖,はるさめ,ごま油,片栗粉	豚肉,蒸し鶏はぐし,ごま	胡瓜,もやし,人参,青ピーマン,赤ピーマン,ねぎ,にら,黒きくらげ
05 月			小松菜と揚げのみそ汁,さばの塩焼き,切干大根のやわらか煮	123.5	砂糖	さば,味噌,いんげん,大豆,油揚げ	小松菜,玉葱,しいたけ,人参,切り干しだいこん,ねぎ
06 火			ABCスープ,ナゲット,キャベツのソテー	234.9	油,マカロニ,砂糖	チキンナゲット,大豆,ベーコン	キャベツ,玉葱,人参,コーン
07 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
08 木		★	もやしとわかめのスープ,八宝菜	139.2	砂糖,片栗粉,ごま油	豚肉,うすら卵,ごま	白菜,玉葱,人参,もやし,ねぎ,えのきたけ,わかめ
09 金			ぶた汁,ちくわのカレー揚げ,ほうれん草の胡麻和え	154.3	しらたき,てんぷら粉,油,砂糖	ちくわ,豚肉,味噌,油揚げ,ごま	ほうれんそう,白菜,人参,大根,ごぼう,ねぎ
12 月			麩のすまし汁,肉団子の照り焼き,きゅうりとハムの酢の物	153.3	砂糖,焼酎,片栗粉	チキンボール,ローズハム,ごま	胡瓜,人参,えのきたけ,ねぎ,わかめ
13 火			キャベツとベーコンのスープ,野菜コロッケ,ツナスパサラダ	231.5	野菜コロッケ,スパゲティ,マヨネーズ,油,砂糖	ベーコン,卵,ツナ	玉葱,キャベツ,人参,胡瓜
14 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
15 木			団子汁,さつま揚げ,しらすの酢の物	134.9	きしめん,砂糖	さつま揚げ,油揚げ,味噌,しらす干し,ごま	胡瓜,かぼちゃ,玉葱,人参,ねぎ,わかめ
16 金	お誕生日会	★	野菜スープ,チキン竜田,ブロッコリーとツナのマヨ和え,お祝いデザート(フルーツ白玉あんこ)	469.4	白玉団子,じゃがいも,油,マヨネーズ,砂糖	チキン南蛮,つぶしあん,ホイップクリーム,ツナ,ベーコン	人参,みかん,ブロッコリー,パイナップル,玉葱,キャベツ,コーン
20 火		★	ビーフカレー,フルーツポンチ	256.8	じゃがいも,砂糖,油,片栗粉	牛肉,いんげん	玉葱,みかん,バナナ,人参,もも,パイナップル
21 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
22 木		★	ハヤシライス,小松菜とベーコンのサラダ	168.0	油,片栗粉	牛肉,ベーコン	玉葱,人参,ホールトマト,マッシュルーム,グリーンピース,小松菜,もやし
26 月			なめこのみそ汁,焼き鮭,きんぴらごぼう	113.5	砂糖,ごま油	さけ,木綿豆腐,味噌,ちくわ,いんげん,ごま	玉葱,人参,ごぼう,なめこ,ねぎ
27 火		★	ミートボールシチュー,フルーツヨーグルト	246.3	じゃがいも,砂糖,油,片栗粉	プレーンヨーグルト,チキンボール	玉葱,人参,もも,みかん,パイナップル,ホールトマト,グリーンピース
28 水	小運動会 お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
29 木			きつねうどん,ツナじゃが,おかか塩こんぶ	159.9	うどん,じゃがいも,砂糖	鶏むね肉,ツナ,いんげん,油揚げ,かつお節,ごま	人参,玉葱,塩こんぶ,ねぎ,わかめ
30 金	午前保育日 (運動会準備のため)		ハムネーズパン,乳酸菌飲料	150.6	ハムネーズパン	乳酸菌飲料	
10/4 火			えのきのみそ汁,豚肉のしょうが焼き,きゅうりのカリカリ漬け	162.9	砂糖,油,片栗粉,三温糖	豚肉,味噌,油揚げ,すりごま	胡瓜,玉葱,人参,えのきたけ,ねぎ,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。