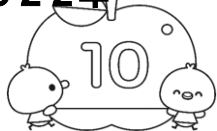


2022年

## 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
04 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
05 水	〈午前保育日〉 ミュージカル公演	〈軽食〉 フィッシュサンド、チョコパン、牛乳	287.8	ロールパン、チョコパン、油	牛乳、白身魚フライ	
06 木	個人懇談日	〈軽食〉 ミニクリームパン、焼きそばパン、コンソメスープ	255.4	ミニクリームパン、焼きそばめん、砂糖	魚肉ソーセージ、ベーコン	玉葱、人参、キャベツ、コーン
07 金	個人懇談日	〈軽食〉 バーガー dogs、チョコパン、牛乳	303.5	ロールパン、チョコパン、油	牛乳、ハンバーグ	キャベツ
11 火		かき玉みそ汁、照り焼きハンバーグ、キャベツのソテー	189.0	砂糖、片栗粉、油	ミニハンバーグ、卵、味噌、ベーコン	玉葱、キャベツ、人参、えのきたけ、コーン、ねぎ
12 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
13 木	★	チキンカレー、フルーツフルーチェ	242.2	じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、いんげん	みかん、玉葱、人参
14 金		じゃがいもスープ、オムレツ、スパゲティサラダ	233.9	じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、油、砂糖	卵、オムレツ、ベーコン、ツナ	玉葱、人参、胡瓜、コーン
17 月		切干し大根入りみそ汁、お魚バーグ、きゅうりとハムの酢の物	109.7	砂糖	お魚バーグ、味噌、ロースハム、ごま	胡瓜、玉葱、人参、切り干しだいこん、わかめ
18 火	★	春雨スープ、和風ピピンバ	121.1	はるさめ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、錦糸卵、ごま	もやし、ほうれんそう、人参、胡瓜、玉葱、ねぎ、わかめ、しょうが
19 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
20 木		豆腐汁、さばの塩焼き、ひじき煮	150.9	砂糖、片栗粉	さば、木綿豆腐、大豆、鶏もも肉、いんげん、油揚げ	玉葱、人参、ひじき、ねぎ、わかめ
21 金		ミネストローネ、ナゲット、ポイルブロッコリー、粉ふき芋	221.7	じゃがいも、油	チキンナゲット、ベーコン	ブロッコリー、玉葱、人参、コーン、ホールトマト
24 月		卵の中華スープ、蒸しシュウマイ、中華サラダ	146.6	はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	しゅうまい、卵、魚肉ソーセージ、ごま	胡瓜、玉葱、人参、コーン、しいたけ、ねぎ
25 火		ちゃんぽん、ピーマンとツナの炒め物、バナナ	227.7	ちゃんぽんめん、油、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉、ツナ	バナナ、青ピーマン、人参、玉葱、キャベツ、もやし、たけのこ、トマト、にら
26 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
27 木	★	クリームシチュー、ブロッコリーとツナのマヨ和え	202.0	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、ツナ	玉葱、人参、ブロッコリー、かぼちゃ、コーン、グリーンピース
28 金	お誕生日会	コーンと貝割れスープ、チキンカツ、かぼちゃのサラダ、お祝いデザート	349.6	ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、油、三温糖	チキンカツ、ホイップクリーム、ベーコン	かぼちゃ、玉葱、胡瓜、コーン、人参、貝割れ菜
31 月	★	きのこスープ、トマト煮込みボール、ほうれん草とベーコンのソテー	159.3	砂糖、油、片栗粉	チキンボール、ベーコン	ほうれんそう、えのきたけ、玉葱、ホールトマト、人参、しめじ、コーン
11/1 火		里芋のみそ汁、ささみの磯部揚げ、白菜のゆかりあえ	151.9	さといも、てんぷら粉、油	鶏ささ身、油揚げ、味噌、ゆかり	白菜、玉葱、人参、ねぎ、あおりのり、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。

秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ免疫力を高め、夏場の疲れをとる働きがあり、これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つと言われます。  
また、栄養素だけではなく食材の持つ味わいは「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味(味がこってりしていること)」という具合に季節ごとに変化します。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味など私たちが本能的に求める味と一致しているそうです。  
食べ物がおいしい季節になるとつい食べ過ぎてしまうことがありますので、食べ過ぎには注意して秋



※秋の食材

きのこ類・さつまいも・かぼちゃ・栗・梨・ぶどう・さんま など