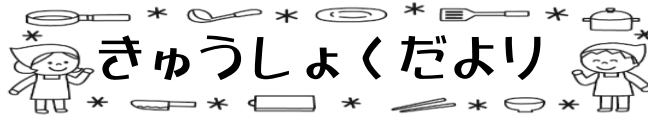


2022年

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 | アツ | 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 火 | | | 里芋のみそ汁、ささみの磯部揚げ、白菜のゆかりあえ | 156.5 | さといも、てんぷら粉、油 | 鶏ささ身、味噌、油揚げ、ゆかり | 白菜、玉葱、人参、ねぎ、あおのり、わかめ |
| 02 水 | お弁当日 | | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 | | | | |
| 04 金 | | ★ | チキンカレー、フルーツポンチ | 195.8 | じゃがいも、砂糖 | 鶏もも肉 | 玉葱、みかん、パイナップル、もも、人参、バナナ、青ピーマン |
| 07 月 | | | オニオンスープ、野菜コロッケ、コールスローサラダ | 181.5 | 野菜コロッケ、マヨネーズ、油、砂糖 | ロースハム、ベーコン | 玉葱、キャベツ、胡瓜、コーン、人参 |
| 08 火 | | ★ | マーボー豆腐、中華サラダ | 173.6 | はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油 | 木綿豆腐、豚ひき肉、魚肉ソーセージ、味噌、ごま | 玉葱、胡瓜、人参、コーン、ねぎ、しょうが |
| 09 水 | お弁当日 | | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 | | | | |
| 10 木 | | | 春雨スープ、ブルコギ | 143.6 | 砂糖、はるさめ、ごま油 | 豚肉、牛肉、味噌、ごま | 玉葱、もやし、人参、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、ねぎ、わかめ |
| 11 金 | | ★ | 白菜シチュー、さつま芋のサラダ | 181.7 | さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖 | 牛乳、鶏むね肉、ロースハム | 白菜、玉葱、人参、胡瓜、ほうれんそう、キャベツ |
| 14 月 | | | かき玉汁、肉団子の甘酢あん、ほうれん草の胡麻和え | 162.1 | 砂糖、片栗粉、ごま油 | チキンボール、卵、しらす干し、すりごま、かつお節 | ほうれんそう、玉葱、人参、青ピーマン、ねぎ、しめじ |
| 15 火 | | | 白菜のみそ汁、白身魚と豆腐のしんじょう、かぼちゃのあんかけ | 203.2 | 砂糖 | 白身魚と豆腐のしんじょう、鶏ひき肉、味噌、いんげん、油揚げ | かぼちゃ、白菜、玉葱、ねぎ |
| 16 水 | | ★ | わかめスープ、和風ピピンバ | 116.0 | 砂糖、ごま油 | 豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、錦糸卵、ごま | もやし、ほうれんそう、玉葱、人参、胡瓜、ねぎ、カットわかめ、しょうが |
| 17 木 | マラソン大会 お弁当日 | | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 ※今週のお弁当日は「木曜日」です。ご注意ください。 | | | | |
| 18 金 | | ★ | ハヤシライス、フルーツフルーチェ | 239.8 | 油、片栗粉 | 牛乳、牛肉 | みかん、玉葱、人参、ホールトマト、マッシュルーム、グリーンピース |
| 21 月 | | | 豆腐汁、揚げ餃子、白菜とえのきの和え物 | 154.6 | 油、砂糖 | ぎょうざ、木綿豆腐 | 白菜、玉葱、人参、えのきたけ、ねぎ、わかめ |
| 22 火 | | | えのきのみそ汁、鮭の塩焼き、厚揚げと大根のそぼろ煮 | 114.0 | 砂糖、片栗粉、油 | 骨なし焼きさけ、豚ひき肉、厚揚げ、いんげん、味噌、油揚げ | 玉葱、大根、えのきたけ、人参、ねぎ、わかめ |
| 24 木 | | | 汁ビーフン、シュウマイ、小松菜のお浸し | 140.4 | ビーフン、ごま油、砂糖 | しゅうまい、豚肉、かつお節 | 小松菜、キャベツ、人参、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン |
| 25 金 | お誕生日会 | ★ | 野菜スープ、チキンフライ、スパゲティサラダ、かぼちゃケーキ | 396.5 | じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、油、砂糖 | チキン竜田、ホイップクリーム、ベーコン、ツナ水煮、黒ごま | かぼちゃ、人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、コーン |
| 28 月 | | | 大根のすまし汁、お魚バーグ、小松菜とじゃこの和え物 | 77.2 | 砂糖 | お魚バーグ、ごま、しらす干し、油揚げ | 小松菜、白菜、大根、えのきたけ、人参、ねぎ |
| 29 火 | | | キャベツとベーコンのスープ、鶏とじゃが芋のトマト煮込み、ポイルブロッコリー | 188.8 | じゃがいも、砂糖 | 鶏もも肉、ベーコン | 玉葱、キャベツ、ブロッコリー、人参、ミックスベジタブル、ホールトマト |
| 30 水 | お弁当日 | | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 | | | | |
| 12/1 木 | | ★ | 大豆キーマカレー、フルーツヨーグルト | 258.0 | 砂糖、油 | 豚ひき肉、プレーンヨーグルト、大豆 | 玉葱、もも、みかん、パイナップル、青ピーマン、人参、バナナ、コーン |

※★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。

インフルエンザに気をつけましょう！

これからの時期、風邪やインフルエンザが流行する季節になります。しっかりと免疫力をつけるために、毎日の食事が大切になります。免疫力をつけるには、野菜・果物・魚・きのこ・発酵食品などの食品が効果的になります。その他には、しっかりと手洗いやうがい、外出時のマスク着用などの予防方法をしっかりと行い、日常でできる予防をしていきましょう。

