

2023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

いただきます



日付	行事	アップ	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
06金	始業式		(軽食)ハムネーズパン、ヤキリンコパン、牛乳	175.0	ヤキリンコパン、ハムネーズパン	牛乳	
10火			雑煮風北海汁、さつま揚げ、紅白なます	119.0	もち、砂糖	さつま揚げ、かにかまぼこ、するめ、ごま	大根、人参、白菜、ごぼう
11水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
12木		★	ポークカレー、フルーツフルーチェ	178.7	じゃがいも	豚ひき肉、牛乳	玉葱、みかん、人参、バナナ、青ピーマン
13金			わかめスープ、シュウマイ、チンジャオロースー	207.8	砂糖、片栗粉	豚肉、しゅうまい、ごま	玉葱、青ピーマン、人参、赤ピーマン、ねぎ、わかめ
16月			大根のみそ汁、照り焼きハンバーグ、キャベツのおかがあえ	112.6	砂糖、油、片栗粉	ミニハンバーグ、米みそ、油揚げ、かつお節	大根、キャベツ、人参、しめじ、ねぎ、わかめ
17火			ミネストローネ、カニクリームコロッケ、コールスローサラダ	156.6	マヨネーズ、砂糖	カニクリームコロッケ、大豆、ロースハム、ベーコン	キャベツ、人参、胡瓜、玉葱、ホールトマト、コーン
18水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
19木			五目汁、お魚バーグ、小松菜とじゃこの和え物	100.1	さといも、砂糖	お魚バーグ、油揚げ、ごま、しらす干し	小松菜、白菜、大根、人参、ごぼう、ねぎ
20金	お誕生日会	★	キャベツとベーコンのスープ、チキン竜田、マカロニサラダ、黒豆プリンゼリー	456.8	マカロニ、油、マヨネーズ、砂糖	チキン南蛮、牛乳、黒豆、ベーコン、ホイップクリーム、ロースハム	キャベツ、玉葱、人参、胡瓜、キウイフルーツ、コーン
23月			中華スープ、餃子、ほうれん草とコーンのナムル	106.9	はるさめ、ごま油、砂糖	ぎょうざ、ごま	ほうれんそう、人参、もやし、コーン、ねぎ、にら、黒きくらげ
24火			臭たくさんみそ汁、白身魚のフライ、ささみときゅうりの中華和え	150.7	じゃがいも、油、砂糖、ごま油	白身魚フライ、蒸し鶏ほくし、味噌、ごま	人参、胡瓜、玉葱、白菜、もやし、しいたけ、ねぎ
25水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
26木			豚と里芋のお汁、さばの塩焼き、白菜としらすのお浸し	139.9	さといも、砂糖	さば、豚肉、しらす干し、ごま	白菜、大根、人参、ねぎ
27金			オニオンスープ、チキンナゲット&ポロネーゼ	136.0	チキンナゲット、スパゲティ、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	玉葱、人参、コーン
30月		★	白菜シチュー、小魚の甘露煮	134.4	じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏むね肉、いわし、ごま、かつお節	白菜、玉葱、人参、ほうれんそう
31火		★	マーボー豆腐、中華サラダ	173.9	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
2/1水		★	大豆入りキーマカレー、ブロッコリーとツナのマヨ和え	254.5	じゃがいも、マヨネーズ、油	豚ひき肉、大豆、はごろもツナ	人参、ブロッコリー、玉葱、ホールトマト、コーン、グリーンピース、にんにく、しょうが

※今週のお弁当日は「2/3(金)」です。ご注意ください。

※★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。

**七草粥を食べましょう！**

「七草」とは、1年の無病息災(病気にならず健康に過ごせること)を願う日です。病気にならず元気に過ごせるよう、体によい春の7つの野菜をいれたお粥「七草粥」を食べます。お正月におせちやお餅などたくさんの食べ物を食べたお腹を休ませる日でもあります。ぜひ、1月7日に七草粥食べて、今年も健康に過ごしましょう。

