

2023年

ふたばがおかようちえん

〈調理担当〉
大木 南 御座
高橋 中村
〈献立担当〉
橋本



日付	行事	メニュー	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月			玉子スープ、シュウマイ、ひじきと大豆の炒り煮	159.1	油、砂糖	しゅつまい、卵、大豆、ちくわ、油揚げ	人参、玉葱、ひじき、貝割れ菜、わかめ
02火			わかめと筍のすまし汁、チキンナゲット、人参サラダ、かしわもち	277.7	油、マヨネーズ、砂糖	チキンナゲット、はごろもツナ、いんげん	人参、玉葱、たけのこ、コーン、わかめ
08月			ミネストローネ、白身魚のフライ、ほうれん草とベーコンのソテー	189.0	じゃがいも、油	白身魚フライ、ベーコン	ほうれんそう、玉葱、キャベツ、コーン、人参、ホールトマト
09火			えのきのすまし汁、ちくわ磯辺揚げ、きゅうりの酢の物	127.6	てんぷら粉、油、砂糖	ちくわ	胡瓜、人参、玉葱、えのきたけ、ねぎ、あおのり
10水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
11木		★	春雨スープ、和風ピビンバ	137.1	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、胡瓜、人参、ねぎ、コーン、わかめ、しょうが
12金			小松菜のみそ汁、肉じゃが	165.3	じゃがいも、しらたき、砂糖、油	豚肉、牛肉、味噌、いんげん、油揚げ	玉葱、人参、小松菜、えのきたけ、ねぎ
15月			かぼちゃのみそ汁、さばの塩焼き、焼きビーフン	168.2	ビーフン、油、ごま油、砂糖	さば、味噌、魚肉ソーセージ	玉葱、かぼちゃ、人参、キャベツ、青ピーマン、ねぎ
16火			レタスとベーコンのスープ、照り焼きハンバーグ、ブロッコリーとツナのマヨ和え	225.5	マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	ミニハンバーグ、はごろもツナ、ベーコン	ブロッコリー、人参、玉葱、コーン、レタス
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			卵豆腐のすまし汁、豚肉のしょうが焼き、粉ふき芋	166.1	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	豚肉、卵豆腐	玉葱、人参、貝割れ菜、パセリ
19金		★	チキンカレー、フルーツヨーグルト	197.6	じゃがいも、砂糖	プレーンヨーグルト、鶏もも肉	玉葱、もも、みかん、パイナップル、人参、バナナ、青ピーマン
22月			中華スープ、チンジャオロースー、みかん缶	168.1	砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉、卵、ごま	みかん缶、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、コーン、ねぎ、わかめ
23火		★	ビーフシチュー、キャベツのツナマヨ和え	218.4	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛肉、はごろもツナ	キャベツ、玉葱、人参、グリーンピース
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			キャベツのみそ汁、鶏と卵の袋煮	173.2	じゃがいも、砂糖	卵、鶏もも肉、油揚げ、味噌、いんげん	キャベツ、玉葱、人参、わかめ
26金	お誕生日会	★	野菜スープ、チキン竜田、スパゲティサラダ、フルーツ盛りスポンジケーキ	465.8	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、はごろもツナ	玉葱、みかん、パイナップル、キャベツ、人参、胡瓜、コーン
29月			ポトフ、鶏肉のトマト煮込み、ポイルブロッコリー	166.4	じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、ウインナー	玉葱、ブロッコリー、ミックストマト、ホールトマト、人参、コーン、キャベツ
30火			団子汁、お魚バーグ、小松菜としらすの和え物	164.4	やせうま、砂糖	お魚バーグ、味噌、油揚げ、豚肉、しらす干し、ごま	小松菜、白菜、玉葱、かぼちゃ、人参、ねぎ
31水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
6/1木		★	クラムチャウダー風シチュー、ブロッコリーとコーンのソテー	144.2	じゃがいも、マーガリン	鶏もも肉、かにかまぼこ	ブロッコリー、玉葱、コーン、人参

※★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】

- 白ごはん
- おはし
- コップ (毎日持たせて下さい)

お弁当日は
5/10(水)から
はじまります

5/5は「こどもの日」(端午の節句)!

こどもの日に「かしわもちを食べる」習慣があります。かしわの木は、新しい葉が育つまで古い葉は枯れません。このことから子どもを無事育てるまで家系が途絶えない、という縁起をかつぎ、かしわもちを食べるようになったとされています。

