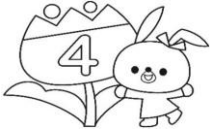
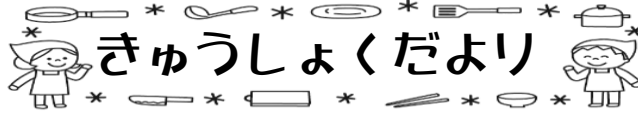


2023年



ふたばがおかようちえん



〈調理担当〉  
大木 南  
高橋 中村  
〈献立担当〉  
橋本



日付	行事	カッ	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
11 火		★	ハヤシライス、フルーツポンチ	236.3	砂糖、油、片栗粉	牛肉	玉葱、人参、みかん、パイ ン、もも、バナナ、ホール トマト、マッシュルーム、グリ ンピース
12 水			中華スープ、チンジャオロ ース、ささみときゅうりの中華 和え	184.8	砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉、卵、蒸し鶏ほぐし、 ごま	胡瓜、玉葱、人参、もやし、 青ピーマン、赤ピーマン、 コーン、ねぎ、わかめ
13 木			オニオンスープ、トマト煮込み ハンバーグ、コールスローサラ ダ	190.5	じゃがいも、マヨネーズ、 砂糖、油	ミニハンバーグ、ローズハ ム、ベーコン	キャベツ、玉葱、胡瓜、ホ ールトマト、人参、コーン
14 金			豆腐汁、さばの竜田揚げ、白菜 としらすのお浸し	178.3	さばの竜田揚げ、油、砂糖	木綿豆腐、しらす干し、ご ま	白菜、玉葱、ねぎ、わかめ
17 月			〈軽食〉 ミニクリームパン、フィッシュ サンド、牛乳	277.3	ロールパン、クリームパ ン、油	牛乳、白身魚フライ	
18 火	17(月)~21(金) 個人懇談期間のた め午前保育 ※白ごはんは いりません。		〈軽食〉 ※お箸を持ってきてください ちゃんぼん	171.2	ちゃんぼんめん、ごま油	豚肉、かまぼこ	玉葱、キャベツ、人参、もや し、黒きくらげ、にら
19 水			〈軽食〉 ハムネーズパン、ミニクリーム パン、バナナ、牛乳	174.7	ハムネーズパン、クリーム パン	牛乳	バナナ
20 木			〈軽食〉 からあげサンド、チョコパン、 牛乳	324.8	ロールパン、マヨネーズ、 チョコパン	牛乳、チキン竜田	キャベツ
21 金			〈軽食〉 ※お箸を持ってきてください 焼きそば	208.4	焼きそばめん、ごま油	豚肉	キャベツ、玉葱、もやし、人 参
24 月			ミネストローネ、メンチカツ、 スパゲティサラダ	243.6	じゃがいも、マヨネーズ、 スパゲティ、油	メンチカツ、ベーコン、ほ ころもツナ	玉葱、胡瓜、人参、コーン、 ホールトマト
25 火		★	ポークカレー、フルーツフル 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
26 水			餃子スープ、ブルコギ	165.4	砂糖、ごま油	豚肉、水餃子、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、たけのこ、にら、ねぎ
27 木			えのきのみそ汁、鮭の塩焼き、 厚揚げのそぼろ煮	116.1	砂糖、油	さけ、厚揚げ、鶏ひき肉、 いんげん、味噌	大根、玉葱、えのきたけ、人 参、ねぎ、わかめ
28 金	お誕生日会	★	わかめスープ、チキン竜田、マ カロニサラダ、苺の春色ゼリー	327.3	マヨネーズ、マカロニ、 油、砂糖	チキン南蛮、ホイップク リーム、牛乳、ローズハ ム、ごま	玉葱、胡瓜、いちご、人参、 キャベツ、コーン、ねぎ、わ かめ
5/1 月			卵スープ、シュウマイ、ひじき と大豆の炒り煮	162.9	油、砂糖	しゅうまい、卵、大豆、ち くわ、油揚げ	人参、玉葱、ひじき、貝割れ 菜、わかめ

※★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）

朝ごはんて元気にスタート！

幼稚園で元気に遊びながら多くのことを学ぶためには、1日の始まりである「朝に栄養補給する」ことが大切です。朝ごはんには2つの大きな役割があります。

- ①人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて眠りから活動のリズムを整えること
- ②日中の必要なエネルギーと栄養素を補給すること

幼児期は生活習慣の基礎を身につける大切な時間です。ご家庭でも朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう。



免疫力をつけよう！

最近、インフルエンザや風邪などが流行っています。そのため免疫力の低下し、体の調子が悪くなった人もいます。

免疫力をアップする為に大切なことは、「適度な運動と休養」「食事を朝・昼・夜しっかりとること」「睡眠をしっかりとる」この3つが重要になってきます。

給食チームでは、子どもたちの免疫力を少しでも上げる手助けができるように、栄養満点で安心安全な給食を作っていきますので、よろしく願います。

新入園児の給食は  
4/17(月)から  
はじまります