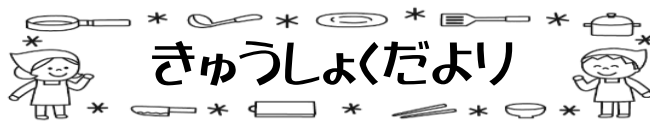


2023年

ふたばがおかようちえん



きゅうしょくだより

〈調理担当〉
大木 南 中村
高橋 御座

〈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
01 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	アロカリ、玉葱、ｺｰﾝ、人参
02 金		さつまいもみそ汁、さばの塩焼き、 ひじきと大豆の炒り煮	167.0	さつまいも、油、砂糖	さば、大豆、ちくわ、味噌、 油揚げ	人参、玉葱、しめじ、ひじき、 ねぎ
05 月		えのきのすまし汁、照り焼き ミートボール、大根と人参の甘 酢あえ	154.4	砂糖、片栗粉	チキンボール、かまぼ こ、いんげん	大根、人参、玉葱、えのき たけ、ｺｰﾝ、ねぎ
06 火	★	マーボー豆腐、ほうれん草とツ ナのあえ物	175.4	はるさめ、片栗粉、ごま 油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ツ ナ、味噌	ほうれん草、玉葱、人 参、ｺｰﾝ、ねぎ、しょうが
07 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
08 木	★	ハヤシライス、ごぼうサラダ	232.8	マヨネーズ、油、片栗粉	牛肉、ツナ、ごま	玉葱、ごぼう、人参、ホ ルダイ、マッシュルーム、ｺｰﾝ、グ リンピース
09 金		じゃがいもスープ、メンチカ ツ、キャベツのソテー	180.3	じゃがいも、油、砂糖	メンチカツ、ベーコン	キャベツ、玉葱、人参、ｺｰﾝ、 ねぎ
12 月		春雨スープ、シュウマイ、チン ジャオロースー	217.4	はるさめ、砂糖、片栗粉	豚肉、しゅうまい、ごま	青ピーマン、ｺｰﾝ、赤ピーマン、 ねぎ、わかめ
13 火		なすのみそ汁、コロッケ、いん げんと人参の金平	164.9	ポテトコロッケ、油、砂 糖、ごま油	いんげん、味噌、油揚 げ、ごま	なす、人参、玉葱、ごぼ う、ｺｰﾝ、ねぎ
14 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
15 木		油揚げのみそ汁、さつまいも、 かぼちゃのそぼろ煮	176.6	砂糖	鶏ひき肉、さつまいも、 味噌、油揚げ、いんげん	かぼちゃ、人参、玉葱、ね ぎ
16 金	★	チキンカレー、フルーツフル チェ	173.9	じゃがいも	鶏もも肉、牛乳	玉葱、みかん、人参、バナ ナ、青ピーマン
19 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	179.1	じゃがいも、油	白身魚フライ、ベーコン	ほうれん草、玉葱、ｺｰ ﾝ、人参、ホルダイ
20 火		中華スープ、揚げ餃子、きゅう りともやしのナムル	146.6	油、砂糖、ごま油	ぎょうざ、卵、ごま	胡瓜、もやし、玉葱、人 参、ｺｰﾝ、ねぎ、わかめ
21 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
22 木		きのこスープ、チキンナゲッ ト、ポテトサラダ	194.5	じゃがいも、マヨネー ズ、砂糖	ナゲット、ロースハム、 ベーコン	人参、えのきたけ、胡瓜、 玉葱、しめじ、ｺｰﾝ
23 金		ぶた汁、焼き鮭、白菜のゆかり あえ	125.5	しらたき、砂糖	さけ、豚肉、味噌、油揚 げ、ゆかり	白菜、人参、大根、ごぼ う、ねぎ
26 月		野菜スープ、トマト煮込みハン バーグ、マカロニサラダ	228.8	じゃがいも、マカロニ、 マヨネーズ、油、砂糖	ミニハンバーグ、ベー コン、ロースハム	キャベツ、胡瓜、玉葱、ホ ルダイ、人参、ｺｰﾝ
27 火		麩のすまし汁、豚肉のしょうが 焼き、キャベツのおかかあえ	178.5	焼ふ、砂糖、油、片栗粉	豚肉、かつお節	玉葱、人参、キャベツ、えの きたけ、しめじ、ねぎ、わ かめ
28 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
29 木		ぶっかけそうめん、焼肉風炒め	237.5	ゆでそうめん、砂糖、油	牛肉、錦糸卵、かにかま ぼこ	キャベツ、玉葱、もやし、胡 瓜、人参、青ピーマン、しい たけ、ねぎ
30 金	お誕生日会	★	348.0	じゃがいも、マヨネー ズ、油、砂糖	チキン竜田、ホイップク リーム、ベーコン	かんでん、玉葱、人参、も も缶、キャベツ、パイルツ、ｺｰ ﾝ、貝割れ菜
7/3 月		豆腐とわかめのみそ汁、さばの 竜田揚げ、小松菜としらすの和 え物	214.6	さばの竜田揚げ、油、砂 糖	木綿豆腐、油揚げ、味 噌、しらす干し、ごま	小松菜、白菜、玉葱、ね ぎ、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。