

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

いただきます



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 金	2学期始業式	★	そばろ丼	143.7	砂糖	豚ひき肉,鶏ひき肉,錦糸卵	えだまめ
04 月			小松菜のみそ汁、鮭の塩焼き、うま塩ひじき	127.1	砂糖,油	さけ,鶏むね肉,味噌,油揚げ,いんげん	人参,小松菜,えのきたけ,しいたけ,ひじき,ねぎ
05 火			レタスとベーコンのスープ、カニクリームコロッケ、ブロッコリーとコーンのソテー	105.1	マーガリン,砂糖	カニクリームコロッケ,ベーコン	ブロッコリー,コーン,玉葱,人参,ゆず
06 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
07 木			ちゃんぽんうどん、ほうれん草の胡麻和え、小魚の甘煮	170.2	うどん,砂糖,ごま油,油	豚肉,いわし,ごま,かつお節	ほうれん草,人参,キャベツ,もやし,たけのこ,にら
08 金			コンソメスープ、トマト煮込みハンバーグ、ポイルブロッコリー	195.6	じゃがいも,マヨネーズ,油,砂糖	ミニハンバーグ,ベーコン	玉葱,ブロッコリー,ホルトマト,人参,貝割れ菜
11 月			麩のすまし汁、肉団子の照り焼き、きゅうりとハムの酢の物	178.7	焼酎,砂糖,片栗粉	チキンボール,ロースハム,ごま	胡瓜,玉葱,えのきたけ,人参,ねぎ,わかめ
12 火		★	ビーフカレー、コールスローサラダ	187.8	じゃがいも,マヨネーズ,砂糖	牛肉,ロースハム	玉葱,キャベツ,人参,胡瓜,青ピーマン,コーン
13 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
14 木			中華スープ、チンジャオロースー、ささみときゅうりの中華和え	172.9	砂糖,はるさめ,ごま油,片栗粉	豚肉,蒸し鶏,ごま	胡瓜,もやし,人参,青ピーマン,赤ピーマン,ねぎ,にら,黒さくらげ
15 金	お誕生日会	★	玉子スープ、チキン竜田、ブロッコリーとツナのマヨ和え、フルーツ白玉あんこ	496.4	白玉団子,マヨネーズ,油,砂糖	チキン竜田,つぶしあん,卵,ホイップクリーム,はごろもツナ	みかん,ブロッコリー,パイナップル,人参,玉葱,コーン,貝割れ菜,わかめ
19 火		★	ハヤシライス、フルーツポンチ	257.4	砂糖,油,片栗粉	牛肉	玉葱,人参,みかん,パイナップル,もも,パイナップル,マッシュルーム,グリーンピース
20 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
21 木			ミネストローネ、ナゲット、ほうれん草とベーコンのソテー	234.6	じゃがいも,油	チキンナゲット,ベーコン	ほうれん草,玉葱,キャベツ,コーン,人参,ホルトマト
22 金			団子汁、さつま揚げ、白菜のしらすあえ	156.1	やせうま,砂糖	さつま揚げ,味噌,豚肉,しらす干し,油揚げ,ごま	白菜,人参,玉葱,かぼちゃ,ねぎ
25 月			豆腐とわかめのみそ汁、さばの塩焼き、キャベツのゆかりあえ	111.8		木綿豆腐,さば,味噌,ゆかり	キャベツ,ブロッコリー,玉葱,人参,ねぎ,わかめ
26 火			きつねうどん、ツナじゃが、おかか塩こんぶ	155.3	うどん,じゃがいも,砂糖	鶏むね肉,はごろもツナ,いんげん,油揚げ,かつお節,ごま	人参,玉葱,塩こんぶ,ねぎ,わかめ
27 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
28 木			玉子スープ、ブルコギ	150.1	砂糖,ごま油	豚肉,卵,牛肉,味噌	玉葱,もやし,人参,青ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,にら,貝割れ菜,わかめ
29 金		★	ミートボールシチュー、フルーツヨーグルト	230.6	じゃがいも,砂糖,油,片栗粉	プレーンヨーグルト,チキンボール	玉葱,人参,もも,みかん,パイナップル,ホルトマト,パイナップル,グリーンピース
10/2 月			真たくさんみそ汁、豚肉のしょうが焼き、バナナ	182.6	じゃがいも,砂糖,油,片栗粉	豚肉,味噌,油揚げ	玉葱,パイナップル,人参,大根,しいたけ,ねぎ

※ ★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。

9月は うま塩給食の日と野菜たっぷり給食の日!

大分県が行っている「健康寿命日本一」という取り組みの中で、「減塩マイナス3g」という取り組みがあります。今月の給食で、醤油を減らして代わりにケチャップを使用して作る「うま塩ひじき」を献立に取り入れています。

また、「野菜摂取1日350g取る」という取り組みも行っています。幼稚園・保育部でも、給食で1食あたりの野菜量を100g以上取れるように献立に取り入れています。大分県のサイトにも参考になる献立など掲載されていますので、是非ご覧下さい。

