

2023年



ふたばがおかようちえん



〈調理担当〉  
大木 南 中村  
高橋 御座  
〈献立担当〉橋本



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 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
02 木			かき玉汁、さばの竜田揚げ、キャベツとかにかまの和え物	173.1	さばの竜田揚げ、油、砂糖、片栗粉	卵、かにかまぼこ	キャベツ、玉葱、ｺｰﾝ、ねぎ、しめじ
06 月			春雨スープ、揚げ餃子、ささみときゅうりの中華和え	176.6	はるさめ、油、砂糖、ごま油	ぎょうざ、蒸し鶏、ごま	胡瓜、玉葱、人参、もやし、ｺｰﾝ、ねぎ、わかめ
07 火			けんちん汁、白身魚のフライ、ほうれん草の胡麻和え	186.3	さといも、油、砂糖	白身魚フライ、鶏もも肉、木綿豆腐、ごま	ほうれんそう、人参、大根、ごぼう、ねぎ
08 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
09 木			大根のみそ汁、鶏と卵の袋煮	167.9	じゃがいも、砂糖	卵、鶏もも肉、油揚げ	玉葱、大根、いんげん、人参、ねぎ、わかめ
10 金		★	ハヤシライス、フルーツヨーグルト	243.6	砂糖、油、片栗粉	プレーンヨーグルト、牛肉	玉葱、人参、もも、みかん、パイ、ホトトギス、バナナ、マッシュルーム、グリーンピース
13 月			キャベツのみそ汁、鮭の塩焼き、かぼちゃのそぼろ煮	170.9	砂糖	さけ、鶏ひき肉、味噌、油揚げ、いんげん	かぼちゃ、キャベツ、人参、わかめ
14 火			かぶのスープ、照り焼きチキン、ナポリタン	129.6	じゃがいも、スパゲティ、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、鶏むね肉、ベーコン	玉葱、かぶ、人参、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ
15 水			コンソメスープ、野菜コロッケ、ほうれん草とベーコンのソテー	201.5	野菜コロッケ、じゃがいも、油	ベーコン	ほうれんそう、玉葱、人参、ｺｰﾝ、貝割れ菜
16 木	お弁当日 マラソン大会		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 ※今週のお弁当日は「木曜日」です。ご注意ください。				
17 金		★	チキンカレー、フルーツポンチ	200.5	じゃがいも、砂糖	鶏もも肉	玉葱、みかん、パイ、もも、人参、バナナ、青ピーマン
20 月			豆腐とわかめのみそ汁、メンチカツ、切干大根のやわらか煮	144.7	油、砂糖	木綿豆腐、メンチカツ、味噌、いんげん、大豆	玉葱、しいたけ、人参、切り干しだいこん、ねぎ、わかめ
21 火		★	さつまいもシチュー、小魚の甘煮	180.0	さつまいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、いわし、ごま、かつお節	玉葱、人参、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ
22 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
24 金	お誕生日会	★	じゃがいもスープ、チキン竜田、スパゲティサラダ、お祝いデザート(かぼちゃケーキ)	414.1	じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖、スパゲティ	チキン竜田、ホイップクリーム、ツナ、黒ごま	かぼちゃ、玉葱、人参、胡瓜、ｺｰﾝ
27 月			玉子スープ、ナゲット、人参サラダ	247.6	油、マヨネーズ、砂糖	チキンナゲット、卵、ツナ、いんげん	人参、玉葱、ｺｰﾝ、貝割れ菜、わかめ
28 火			団子汁、さばの塩焼き、ブロッコリーのマヨ和え	200.0	やせうま、マヨネーズ、砂糖	さば、味噌、豚肉、油揚げ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、人参、玉葱、かぼちゃ、ｺｰﾝ、ねぎ
29 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
30 木			きのこスープ、トマト煮込みハンバーグ、さつまいものサラダ	212.6	さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油	ミニハンバーグ、ローズハム	えのきたけ、人参、胡瓜、玉葱、ホトトギス、しめじ
12/1 金	午前保育日 ※生活発表会準備のため		【軽食】フィッシュサンド、ミニクリームパン、牛乳	277.3	ロールパン、ミニクリームパン、油	牛乳、白身魚フライ	

※ ★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。

**インフルエンザに気をつけましょう！**

まだまだ新型コロナウイルス感染症への心配が続いたり、季節外れのインフルエンザが流行したりと、これまで以上に健康管理について考える必要があると思います。しっかりと免疫力をつけるために、毎日の食事が大切になります。免疫力をつけるには、野菜・果物・魚・きのこ・発酵食品などの食品が効果的になります。その他には、しっかりと手洗いやうがい、外出時のマスク着用などの予防方法をしっかりと行い、日常でできる予防をしていきましょう。

