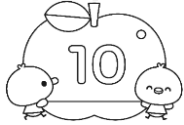


2023年



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	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
02月		貝だくさんみそ汁、豚肉のしょうが焼き、バナナ	187.2	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	豚肉、味噌、油揚げ	玉葱、パプリカ、人参、大根、生しいたけ、ねぎ
03火		コンソメスープ、白身魚のフライ、人参サラダ	201.1	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	白身魚フライ、はごろもツナ、ベーコン、いんげん	人参、玉葱、コーン、貝割れ菜
04水	お弁当日 小運動会	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
05木		わかめのスープ、チンジャオロースー、ほうれん草の胡麻和え	155.9	砂糖、片栗粉	豚肉、ごま	ほうれん草、人参、玉葱、もやし、青ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、わかめ
06金	午前保育日 ※運動会準備のため	【軽食】ミニクリームパン、ハムネーズパン、乳酸菌飲料	214.0	ハムネーズパン、ミニクリームパン	乳酸菌飲料	
11水	午前保育日 ※11(水)、12(木) 個人懇談のため	【軽食】フィッシュサンド、チョコパン、牛乳	287.8	ロールパン、チョコパン、油	牛乳、白身魚フライ	
※10/11(水)は午前保育日のため「お弁当日は要りません」。ご注意ください。						
12木		【軽食】ミートスパゲティ	204.0	スパゲティ、油、砂糖	豚ひき肉	玉葱、青ピーマン、人参、ホルトマト
13金	★	さつまいもみそ汁、そぼろ丼	189.6	さつまいも、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、錦糸卵、味噌	玉葱、人参、しめじ、えだまめ、ねぎ
16月		豆腐と卵の中華スープ、ナゲット、中華サラダ	212.2	油、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	チキンナゲット、卵、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、ごま	胡瓜、グリーンピース、人参、コーン、ねぎ
17火		クリームシチュー、小松菜とベーコンのサラダ	180.0	じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、ベーコン	小松菜、玉葱、もやし、人参、ブロッコリー、キャベツ、コーン
18水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 ※食育活動のため、おかずのみ、持ってきてください。主食は不要です。(おにぎりなど)				
19木	★	マーボー豆腐、きゅうりともやしのナムル	158.3	片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌、ごま	胡瓜、玉葱、もやし、人参、ねぎ、しょうが
20金	★	ポークカレー、フルーツフルーチェ	183.3	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
23月		ぶた汁、さつまいも揚げ、ひじきと大豆の炒り煮	168.3	しらたき、油、砂糖	さつまいも揚げ、豚肉、大豆、ちくわ、油揚げ、味噌	白菜、人参、大根、ごぼう、ひじき、ねぎ
24火		ミネストローネ、野菜コロッケ、ブロッコリーとコーンのソテー	170.5	野菜コロッケ、じゃがいも、油、マーガリン	ベーコン	ブロッコリー、コーン、玉葱、キャベツ、人参、ホルトマト
25水	お弁当日 ミュージカル公演	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
26木		ちゃんぽんうどん、照り焼きミートボール	230.8	うどん、砂糖、ごま油、片栗粉	チキンボール、豚肉、いんげん	キャベツ、人参、もやし、たけのこ、コーン、にら
27金	お誕生日会	★	347.0	ホットケーキ粉、さつまいも、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、油	チキンカツ、ホイップクリーム、ベーコン、ローズハム	玉葱、キャベツ、胡瓜、コーン、人参
30月		きのこスープ、トマト煮込みハンバーグ、きゅうりの春雨サラダ	138.2	砂糖、油、片栗粉	ミニハンバーグ、ローズハム、ごま	胡瓜、えのきたけ、人参、玉葱、しめじ、わかめ、ホルトマト
31火	★	油揚げのみそ汁、肉じゃが、小魚の甘煮	206.4	じゃがいも、しらたき、砂糖、油	豚肉、牛肉、味噌、いんげん、いわし、油揚げ、ごま、かつお節	玉葱、人参、ねぎ
11/1水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
11/2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

※ ★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。

さつまいもは栄養満点!



「いいいや〜きいも〜、や〜きいも」、誰もが一度は聞いたことあるフレーズ、秋の味覚「さつまいも」です。
さつまいもは栄養満点で食物繊維やビタミンなどが多く含まれており、便を促す作用や免疫力を高める効果があります。
そしてなにより腹持ちもよいので子ども達のおやつなどに適した食材になります。
10月には、みんなの楽しみの一つである「芋ほり」があります。給食でも、さつまいもを使ったメニューを用意してい