

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 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	
05 火			ぶた汁、さつま揚げ、ブロッコリーのおかかあえ	133.1	しらたき、砂糖	さつま揚げ、豚肉、味噌、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、白菜、大根、人参、ごぼう、ねぎ
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			かき玉うどん、大根のそぼろ煮、バナナ	209.1	うどん、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、かまぼこ、いんげん	大根、バナナ、人参、玉葱、えのきたけ、ねぎ
08 金	お誕生日会	★	じゃがいもスープ、チキンカツ、マカロニサラダ、苺ホイップゼリー	258.1	じゃがいも、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、油	チキンカツ、ホイップクリーム、ロースハム	りんご天然果汁、玉葱、胡瓜、みかん、いちご、人参、キャベツ、コーン、かんてんクック
11 月			大根のみそ汁、野菜コロッケ、白菜のゆかりあえ	145.6	野菜コロッケ、油、砂糖	米みそ、油揚げ、ゆかり	白菜、大根、人参、玉葱、ねぎ、わかめ
12 火			わかめスープ、照り焼きチキン、さつま芋のサラダ	138.6	さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、ロースハム、ごま	玉葱、人参、胡瓜、ねぎ、わかめ
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		★	大豆キーマカレー、フルーツフルチェ	239.7	油、砂糖	豚ひき肉、牛乳、大豆	玉葱、みかん、青ピーマン、人参、バナナ、コーン
15 金	クリスマス会	★	ミネストローネ、ナゲット、ポイルブロッコリー、苺のケーキ	372.4	じゃがいも、油	チキンナゲット、ホイップクリーム、ベーコン	いちご、ブロッコリー、玉葱、キャベツ、人参、ホールトマト、コーン
18 月			中華スープ、揚げ餃子、きゅうりともやしのみそ汁	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
19 火			団子汁、鮭の塩焼き、切干大根の煮物	145.0	やせうま、砂糖	さけ、味噌、豚肉、いんげん、油揚げ	人参、玉葱、かぼちゃ、しいたけ、切り干しだいこん、ねぎ
20 水	お弁当日 餅つき会		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
21 木		★	白菜シチュー、小魚の甘煮	152.5	じゃがいも、砂糖、油	鶏むね肉、いわし、ごま、かつお節	白菜、玉葱、人参、ほうれんそう
22 金	2学期終業式		【軽食】バーガードッグ、チョコパン、牛乳	286.4	パン、チョコパン、油	牛乳、ハンバーグ	キャベツ
1/9 火	3学期始業式		【軽食】ハムネーズパン、ヤキリンゴパン、牛乳	265.0	ヤキリンゴパン、ハムネーズパン	牛乳	

※★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。

冬野菜を食べましょう！

冬野菜には、体を暖めてくれる根菜類があります。根菜は「野菜の根を食べるもの」を言い、地面から多くの栄養を貯蓄して育つので、栄養がたくさんあります。

根菜類には、ごぼうやかぶ、人参やれんこんといった野菜があります。寒さや風邪などにも効果的で病気に負けない体を作ってくれます。

給食でも、様々な料理に冬野菜を取り入れていますので、ぜひお家でも煮込み料理やスープ、野菜たっぷりの鍋など、温かい料理にして食べてください。

