

2024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
01 木	午前保育日 (ふたば祭準備)	【軽食】からあげサンド、ミニクリームパン、牛乳	297.2	パン、クリームパン、マヨネーズ	牛乳、チキン竜田	キャベツ
02 金	ふたば祭 お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
05 月		玉子スープ、白身魚のフライ、白菜のゆかりあえ	135.5	油、砂糖	白身魚フライ、卵、ゆかり	白菜、人参、玉葱、貝割れ菜、わかめ
06 火		五目汁、ちくわ磯辺揚げ、ほうれん草ともやしナムル	144.4	てんぷら粉、さといも、油、砂糖、ごま油	ちくわ、蒸し鶏、ごま	ほうれん草、もやし、大根、人参、ごぼう、ねぎ、あおのり
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		春雨スープ、ホイコーロー	138.6	はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚肉、味噌、ごま	キャベツ、玉葱、青ピーマン、人参、しいたけ、コーン、ねぎ、わかめ
09 金		きのこスープ、野菜クロック、キャベツのソテー	153.3	野菜クロック、油、砂糖	ベーコン	キャベツ、玉葱、えのきたけ、人参、しめじ、コーン
13 火	★	ハヤシライス、フルーツポンチ	239.6	砂糖、油、片栗粉	牛肉	玉葱、人参、みかん、パイナップル、もも、バナナ、ホールトマト、マッシュルーム、グリーンピース
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		すき焼き風うどん、さばの塩焼き、バナナ	248.2	うどん、砂糖、油	さば、牛肉、かまぼこ	バナナ、白菜、玉葱、人参、ねぎ
16 金	お誕生日会	★ コンソメスープ、チキン竜田、ブロッコリーとツナのマヨ和え、バレンタインケーキ	402.8	ホットケーキ粉、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、油	チキン竜田、はごろもツナ、ホイップクリーム、ベーコン	玉葱、ブロッコリー、人参、いちご、コーン、貝割れ菜
19 月		卵豆腐のすまし汁、さつま揚げ、大根と豚肉の煮物	169.4	油、砂糖	さつま揚げ、豚肉、卵豆腐、いんげん	大根、人参、貝割れ菜
20 火	★	もやしとわかめのスープ、和風ピビンバ	133.3	砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、錦糸卵、味噌、ごま	もやし、玉葱、ほうれん草、人参、胡瓜、ねぎ、わかめ、しょうが
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	★	チキンカレー、フルーツヨーグルト	204.5	じゃがいも、砂糖	プレーンヨーグルト、鶏もも肉	玉葱、もも、みかん、パイナップル、人参、バナナ、青ピーマン
26 月		団子汁、鯉の塩焼き、厚揚げのそぼろ煮	190.7	やせうま、砂糖、片栗粉、油	さげ、厚揚げ、豚ひき肉、味噌、豚肉、いんげん、油揚げ	玉葱、人参、かぼちゃ、ねぎ
27 火	★	クリームシチュー、小魚の甘煮	175.8	じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、いわし、ごま、かつお節	玉葱、人参、ブロッコリー、キャベツ、コーン
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		キャベツとベーコンのスープ、照り焼きチキン、人参サラダ	175.8	マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、はごろもツナ、ベーコン、いんげん	人参、玉葱、キャベツ、コーン
3/1 金	おひな祭り	手毬麩のすまし汁、トマト煮込みハンバーグ、ブロッコリーのおかかあえ、桜餅	197.8	砂糖、焼酎、油	ミニハンバーグ、かにかまぼこ、かつお節	ブロッコリー、人参、ホールトマト、貝割れ菜

※★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。

大豆の栄養について



2月3日は「節分の日」です。節分の豆まきには大豆を使いますが、大豆には栄養が豊富にあります。大豆は「畑の肉」といわれるほど、身体をつくる栄養素であるたんぱく質が豊富に含まれています。大豆は人間にとって良質なたんぱく質であり、たんぱく質が不足してしまうと体力が落ちてしまいます。適度なたんぱく質の摂取は、みなさんの健康維持に欠かせないものとなっています。たんぱく質は、大豆だけではなく肉や卵など様々な食品に含まれています。好き嫌いせずバランスよく食べることも健康維持には欠かせないのでしっかり残さず食べましょう。