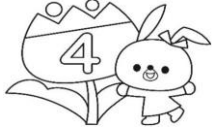


2024年

双葉ヶ丘幼稚園（幼稚園部）



〈調理担当〉
大木 中村 後藤
南 高橋
〈献立担当〉橋本



日付	行事	カッ	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
09			ポトフ、メンチカツ、コールスローサラダ	221.4	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	メンチカツ、ロースハム、ウインナー	キャベツ、玉葱、胡瓜、コーン、人参
10		★	えのきのみそ汁、鮭の塩焼き、厚揚げのそぼろ煮	116.1	砂糖、油	焼きさけ、厚揚げ、鶏ひき肉、いんげん、味噌	大根、玉葱、えのきたけ、人参、ねぎ、わかめ
11			コンソメスープ、トマト煮込みボール、ツナスパサラダ	221.1	スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	チキンボール、卵、ベーコン、ツナ、いんげん	玉葱、人参、胡瓜、ホールトマト、コーン、貝割れ菜
12			玉子スープ、照り焼きチキン、ほうれん草とベーコンのソテー	132.5	油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、卵、ベーコン	ほうれん草、玉葱、人参、コーン、貝割れ菜、わかめ
15	15(月)~19(金) 個人懇談期間のため午前保育		【軽食】からあげサンド、チョコパン、牛乳	324.8	ロールパン、チョコパン、マヨネーズ	牛乳、チキン竜田	キャベツ
16	※白ごはんはいりません。		【軽食】※お箸を持ってきてください 焼きそば	208.4	焼きそばめん、ごま油	豚肉	キャベツ、玉葱、もやし、人参
17			【軽食】ハムネーズパン、ミニクリームパン、バナナ、牛乳	264.7	ハムネーズパン、ミニクリームパン	牛乳	バナナ
18			【軽食】ミニクリームパン、フィッシュサンド、牛乳	277.3	ロールパン、ミニクリームパン、油、マヨネーズ	牛乳、白身魚フライ	キャベツ
19			【軽食】※お箸を持ってきてください ちゃんぽん	171.2	ちゃんぽんめん、ごま油	豚肉、かまぼこ	玉葱、キャベツ、人参、もやし、黒きくらげ、にら
22			玉ねぎのみそ汁、白身魚のフライ、切干大根の煮物	146.5	油、砂糖	白身魚フライ、いんげん、味噌、油揚げ	玉葱、しいたけ、人参、切り干しだいこん、ねぎ、わかめ
23		★	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
24			けんちん汁、さつま揚げ、キャベツのおかかあえ	119.5	さといも、砂糖	さつま揚げ、鶏もも肉、木綿豆腐、かつお節	キャベツ、人参、大根、ごぼう、しめじ、ねぎ
25		★	マーボー豆腐、ほうれん草とツナのあえ物	163.4	片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、はごろもツナ油漬、味噌、ごま	ほうれん草、人参、玉葱、コーン、ねぎ、しょうが
26	お誕生日会	★	わかめスープ、チキン竜田、マカロニサラダ、苺の春色ゼリー	318.5	マカロニ、油、マヨネーズ、砂糖	チキン南蛮、ホイップクリーム、牛乳、ロースハム、ごま	玉葱、胡瓜、いちご、人参、キャベツ、コーン、ねぎ、わかめ
30		★	油揚げのみそ汁、さばの塩焼き、ひじきの炒り煮	147.8	油、砂糖	さば、ちくわ、油揚げ、味噌	人参、玉葱、ひじき、ねぎ
5/1			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	183.9	砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉、卵、蒸し鶏、ごま	胡瓜、玉葱、人参、もやし、青ピーマン、赤ピーマン、コーン、ねぎ、わかめ

※★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。

【持ち物】

- 白ごはん
- おはし
- コップ（毎日持たせて下さい）

新入園児の給食は
4/15(月)から
はじまります

朝ごはん元気スタート!

幼稚園で元気に遊びながら多くのことを学ぶためには、1日の始まりである「朝に栄養補給する」ことが大切です。朝ごはんには2つの大きな役割があります。

- ①人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて眠りから活動のリズムを整えること
- ②日中の必要なエネルギーと栄養素を補給すること

幼児期は生活習慣の基礎を身につける大切な時間です。ご家庭でも朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう。



手洗い・うがいをしっかりしましょう!

人の手は、いろいろな物を触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。その中には、食中毒などを引き起こすものもありますので、ていねいに手を洗いましょう。特に指先やつめ、指の間や手首など洗い残しが多いのでしっかりと洗いましょう。手だけではなく口の中にもウイルスが付着している可能性もあるので、外から帰った後はうがいもしっかりと行いましょう。

