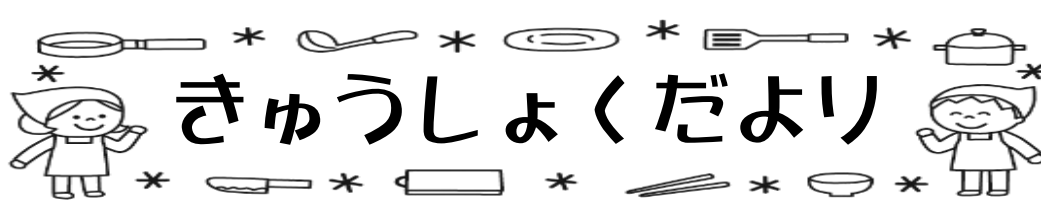


2020年

ふたばがおかようちえん



〈調理担当〉
大木(おおき)
南(みなみ)

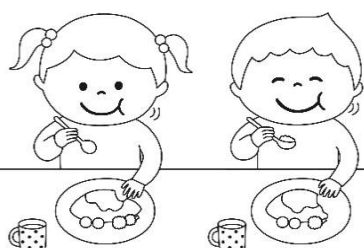
〈献立担当〉
橋本(はしもと)



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月		里芋とえのきのみそ汁、さわらの西京焼き、ハムと春雨の酢物	159.8	さといも、はるさめ(緑豆)、砂糖、ごま油	さわら西京焼き、味噌、錦糸卵、ロースハム、ごま	玉葱、胡瓜、人参、えのきだけ、ねぎ
02月		玉子スープ、根菜煮、ブロッコリーのおかかあえ	200.8	板こんにゃく、砂糖	豚肉、卵、厚揚げ、かにかまぼこ、かつお節	ブロッコリー、大根、人参、玉葱、ごぼう、貝割れ菜、カットわかめ
03月	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
04月		★ 中華スープ、和風ピピンバ	153.8	ごま油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、錦糸卵、ごま	もやし、ほうれんそう、人参、玉葱、胡瓜、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ
05月		玉ねぎと卵のみそ汁、肉じゃが	245.8	じゃがいも、しらたき、砂糖、油	卵、豚肉、味噌	人参、玉葱、ねぎ
08月		★ 肉団子と春雨の煮込み、小魚の甘煮	160.8	砂糖、はるさめ(緑豆)、油	チキンボール、いんげん、いわし(田作り)、かつお節	玉葱、人参
09月		すまし汁、ちくわの磯辺揚げ、大根と人参の甘酢あえ	168.7	てんぷら粉、油、砂糖	ちくわ(卵不使用)、かまぼこ(卵なし)	大根、小松菜、人参、えのきだけ、あおのり
10月	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
11月		★ マーボー豆腐、小松菜とじゃこの和え物	184.3	片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、しらす干し、味噌、ごま	白菜、小松菜、玉葱、ねぎ
12月	4月お誕生日会	★ チキンカレー、サラダ、お祝いフルーツ	245.3	じゃがいも、油	鶏ひき肉、牛乳	キャベツ、きゅうり、玉葱、人参、バナナ
15月		油揚げのみそ汁、さばの塩焼き、切干大根のゴマ油炒め	180.6	砂糖、ごま油	さば、味噌、いんげん、油揚げ、大豆	人参、玉葱、切り干しだいこん、しいたけ、ねぎ
16月		南瓜となめこのみそ汁、白身魚と豆腐のふんわりしんじょう、キャベツとわかめの酢物	221.2	油、砂糖	白身魚と豆腐のしんじょう、味噌、かにかまぼこ、ごま	かぼちゃ、キャベツ、胡瓜、なめこ、人参、ねぎ、カットわかめ
17月	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
18月		貝だくさんぶっかけそうめん汁、肉団子の甘酢あん	243.8	ゆでそうめん、砂糖、油、片栗粉、ごま油	チキンボール、錦糸卵、かにかまぼこ	胡瓜、玉葱、青ピーマン、人参、しいたけ、ねぎ
19月	5月お誕生日会	★ ビーフシチュー、コールスローサラダ、お祝いゼリー	268.7	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛肉	玉葱、胡瓜、ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン
22月		ワカメと麩のみそ汁、メンチカツ、春雨サラダ	235.3	油、はるさめ(緑豆)、焼豆、砂糖、ごま油	メンチカツ、味噌、しらす干し	胡瓜、もやし、人参、貝割れ菜、カットわかめ
23月		★ レタスとベーコンのスープ、じゃが芋のそぼろあんかけ	187.6	じゃがいも、砂糖、油	鶏ひき肉、ベーコン卵なし、いんげん	人参、レタス、コーン
24月	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
25月		豆腐のみそ汁、魚肉ソーセージの天ぷら、切干し大根の煮物	254.6	てんぷら粉、しらたき、油、砂糖	魚肉ソーセージ、木綿豆腐、味噌、油揚げ、いんげん	人参、玉葱、しいたけ、切り干しだいこん、ねぎ
26月	6月お誕生日会	★ 丼ライお野菜外れ、人参(飾り)、粉ふき芋、カラのスープ、お祝いゼリー(あじさいゼリー)	301.5	チキン竜田、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	ホイップクリーム	かんてん、玉葱、人参、もも缶、キャベツ、おくら、ゆず、サワークリーム、パセリ
29月		かき玉汁、揚げ餃子、青菜の塩昆布和え	172.9	油、片栗粉	卵、ごま	小松菜、玉葱、胡瓜、人参、ねぎ、しめじ、塩こんぶ
30月		★ かぼちゃシチュー、ほうれん草とコーンのソテー	186.8	じゃがいも、油	鶏もも肉	玉葱、かぼちゃ、人参、ほうれんそう、キャベツ、コーン
7/1月	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				

※ ★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。

よくかんでたべよう!!



みなさんはいつも食事の時にしっかりと噛んで食事をしていますか？

よく噛む事によって食べ物は細かく噛み砕かれ、だ液と混ざりその働きにより食べ物に含まれる有害な細菌や物質を減らしてくれます。また、だ液に含まれる消化酵素によって消化が促進され、胃の負担を軽くします。さらによく噛むことで、食べ物の素材の味や風味などを十分に味わうことが出来ます。その他にも脳に栄養がいき、噛む事でストレスを抑えることが出来ます。

いろいろな効果がありますので、食べる時には意識してよく噛むようにしましょう。