

2022年

ふたばがおかようちえん



〈調理担当〉
大木 南
高橋 中村
〈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
07 金	始業式	【軽食】ハムネスパン、ミニクリームパン、牛乳	158.5	ハムネスパン、クリームパン	牛乳	
1/7(金)のメニューは、12月のきゅうしょくだよりに掲載したメニューから変更になりましたので、ご確認ください。						
11 火		雑煮風北海汁、メンチカツ、紅白なます	205.0	もち、砂糖、油	メンチカツ、かにかまぼこ、するめ、ごま	大根、人参、白菜、ごぼう
12 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
13 木		★ビーフカレー、フルーツポンチ	266.4	じゃがいも、砂糖、油	牛肉	玉葱、人参、みかん、パイナップル、もも、バナナ
14 金		卵豆腐のすまし汁、肉団子の照り焼き、小松菜とじゃこの和え物	210.8	油、砂糖、片栗粉	チキンボール、卵豆腐、油揚げ、ごま、しらす干し	小松菜、白菜、貝割れ菜
17 月		コンソメスープ、トマト煮込みハンバーグ、ほうれん草とコーンのソテー	173.7	じゃがいも、油、砂糖	ミニハンバーグ、ベーコン	玉葱、人参、ホールトマト、ほうれん草、貝割れ菜、コーン
18 火		白菜のみそ汁、鶏と卵の袋煮	172.7	じゃがいも、砂糖	卵、鶏もも肉、油揚げ、味噌	玉葱、白菜、人参、いんげん、ねぎ
19 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
20 木		★中華サラダ、マーボー豆腐	181.0	砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、魚肉ソーセージ、味噌、ごま	玉葱、胡瓜、人参、ねぎ、コーン、しょうが
21 金	お誕生日会	★レタスとベーコンのスープ、チキン竜田、マカロニサラダ、黒豆プリンゼリー	453.9	マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	チキン南蛮、牛乳、黒豆、ホイップクリーム、ベーコン	人参、胡瓜、キウイフルーツ、コーン、レタス
24 月		キャベツのみそ汁、白身魚のフライ、厚揚げと大根の煮物	182.4	油、砂糖	白身魚フライ、厚揚げ、味噌、いんげん、油揚げ	キャベツ、大根、人参、わかめ
25 火		★ハヤシライス、コールスローサラダ	209.5	マヨネーズ、油、砂糖	牛肉、ロースハム	玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、しめじ、コーン
26 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
27 木		のっぺい汁、ちくわ磯辺揚げ、れんこんきんぴら	248.4	さといも、てんぷら粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	ちくわ、木綿豆腐、鶏もも肉、いんげん、油揚げ、ごま	れんこん、ごぼう、大根、人参、ねぎ、あおのり
28 金		野菜スープ、オムレツ、キャベツのソテー	116.9	じゃがいも、油	オムレツ、魚肉ソーセージ	キャベツ、玉葱、人参、コーン
31 月		かき玉汁、さばの塩焼き、根菜煮	204.6	板こんにゃく、砂糖、片栗粉	さば、豚肉、厚揚げ、卵	大根、人参、玉葱、ごぼう、ねぎ、しめじ
2/1 火	節分豆まき	★大豆入りキーマカレー、ブロッコリーとツナのマヨ和え	278.8	じゃがいも、マヨネーズ、油	豚ひき肉、大豆、はごろもツナ	人参、ブロッコリー、玉葱、ホールトマト、コーン、グリーンピース、にんにく、しょうが

※★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。

七草粥を食べましょう！

毎年1月7日に、家族で七草粥を食べているという方も多いと思います。七草粥は江戸時代から食べられていたそうで、「家族が元気に暮らせませうに」とお祈りしながらお粥を食べていたそうです。正月に豪華なご馳走を食べ過ぎてしまうので、7日には消化に優しいお粥で胃腸を休めつつ、体の調子を整えることが大切です。ぜひ7日には七草粥を食べて免疫力をつけ、病気に負けない体作りを行いましょう。

