

2024年

双葉ヶ丘幼稚園（幼稚園部）



〈調理担当〉
中村 後藤 大木
南 高橋
〈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 |
| 03月 | | えのきのすまし汁、照り焼きミートボール、白菜のごま和え | 147.0 | 砂糖、片栗粉 | チキンボール、いんげん、しらす干し、ごま | 白菜、人参、玉葱、えのきたけ、コーン、ねぎ |
| 04火 | | 玉子スープ、チンジャオロースー、ハムと春雨の酢物 | 203.1 | はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉 | 豚肉、卵、錦糸卵、ロースハム、ごま | 胡瓜、人参、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、貝割れ菜、わかめ |
| 05水 | お弁当日 | 愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 | | | | |
| 06木 | | きのこスープ、ナゲット、ブロッコリーとコーンのソテー | 189.5 | 油、マーガリン、砂糖 | チキンナゲット | ブロッコリー、えのきたけ、玉葱、コーン、人参、しめじ |
| 07金 | | ぶた汁、鮭の塩焼き、キャベツのおかかあえ | 120.7 | しらたき、砂糖 | さけ、豚肉、味噌、油揚げ、かつお節 | キャベツ、人参、白菜、大根、ごぼう、ねぎ |
| 10月 | | わかめスープ、シュウマイ、ささみときゅうりの中華和え | 100.4 | 砂糖、ごま油 | しゅうまい、蒸し鶏、ごま | 胡瓜、人参、玉葱、もやし、ねぎ、わかめ |
| 11火 | | きつねうどん、かぼちゃのそぼろ煮、バナナ | 220.7 | うどん、砂糖 | 鶏ひき肉、鶏むね肉、油揚げ、いんげん | かぼちゃ、バナナ、ねぎ、わかめ |
| 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 | | キャベツのみそ汁、肉じゃが | 180.4 | じゃがいも、しらたき、砂糖、油 | 豚肉、牛肉、味噌、いんげん、油揚げ | 玉葱、キャベツ、人参 |
| 14金 | ★ | 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 |
| 17月 | | 野菜スープ、トマト煮込みハンバーグ、マカロニサラダ | 232.1 | マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油 | ミニハンバーグ、ベーコン、ロースハム | 胡瓜、玉葱、ホールトマト、キャベツ、人参、コーン |
| 18火 | | 貝だくさんみそ汁、豚肉のしょうが焼き、ほうれん草のしらすあえ | 177.1 | じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 | 豚肉、しらす干し、味噌、油揚げ、ごま | ほうれん草、玉葱、人参、大根、しいたけ、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 | | 貝だくさんぶっかけそうめん汁、焼肉風炒め | 237.3 | ゆでそうめん、砂糖、油 | 牛肉、錦糸卵、かにかまぼこ | キャベツ、玉葱、もやし、胡瓜、人参、青ピーマン、干ししいたけ、ねぎ |
| 21金 | ★ | かぼちゃシチュー、小魚の甘煮 | 190.7 | じゃがいも、砂糖、油 | 牛乳、鶏もも肉、いわし、ごま、かつお節 | 玉葱、かぼちゃ、人参、グリーンピース |
| 24月 | | 玉葱と玉子のみそ汁、さばの塩焼き、大根の煮物 | 127.4 | 砂糖、片栗粉 | さば、卵、味噌、いんげん | 大根、玉葱、人参、貝割れ菜 |
| 25火 | ★ | 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 |
| 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 | | 卵豆腐のすまし汁、メンチカツ、ブロッコリーとツナのマヨ和え | 193.7 | マヨネーズ、油、砂糖 | メンチカツ、卵豆腐、はごろもツナ | ブロッコリー、人参、コーン、貝割れ菜 |
| 28金 | お誕生日会 | コンソメスープ、チキンお野菜タルタル、飾り人参、ポテトサラダ、あじさいゼリー | 333.1 | じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖 | チキン竜田、ホイップクリーム、ロースハム、ベーコン | かんてん、人参、玉葱、胡瓜、もも、キャベツ、コーン、キウイフルーツ、貝割れ菜 |
| 7/1月 | | 豆腐のみそ汁、白身魚のフライ、ひじきの煮物 | 172.3 | 油、砂糖 | 白身魚フライ、木綿豆腐、ちくわ、味噌、油揚げ | 玉葱、人参、ひじき、ねぎ |

※★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。

よく噛んで食べましょう！

みなさんはご飯を食べる時はよく噛んで食べていますか？ごはんをよく噛む事によって様々な効果が期待できます。子どもにとって大切な味覚の発達や歯と歯茎の健康の維持、脳の活性化や病氣から身を守るための免疫力アップなど様々な効果が期待できます。また、良く噛む事によって唾液が発生します。唾液に含まれている抗菌物質や免疫物質が私たちの体を感染症から守ってくれています。ご飯を食べる時はしっかりとよく噛んで食べるように心掛けましょう。

よくかんでなんでもたべよう

