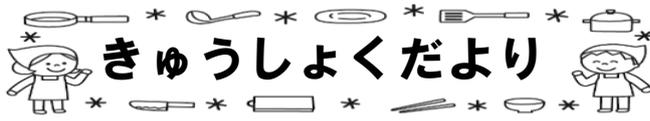
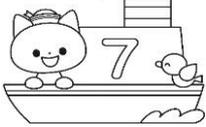


2024年

双葉ヶ丘幼稚園（幼稚園部）



〈調理担当〉
中村 後藤
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
01月		豆腐のみそ汁、白身魚のフライ、ひじきの煮物	179.7	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
02火		野菜スープ、ナゲット、ナポリタン	236.7	スパゲティ、油、砂糖	チキンナゲット、ベーコン	玉葱、キャベツ、人参、アロカリ
03水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
04木		七夕そうめん、トマト煮込みボール、ブロッコリーのごま和え	241.1	干しそうめん、砂糖、片栗粉	チキンボール、ロースハム、しらす干し、ごま、すりごま	アロカリ、胡瓜、ホルマト、トマト、人参、おくら、わかめ
05金		もやしとわかめのスープ、ブルコギ	133.2	砂糖、ごま油	豚肉、牛肉、味噌、ごま	玉葱、もやし、人参、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、ねぎ、わかめ
08月		麩のみそ汁、さばの塩焼き、切干大根のやわらか煮	143.6	焼酎、砂糖	さば、味噌、いんげん	玉葱、えのきたけ、しいたけ、人参、切り干しだいこん、ねぎ、わかめ
09火		かき玉汁、野菜コロッケ、きゅうりとちくわの和え物	177.8	野菜コロッケ、油、砂糖、片栗粉	ちくわ、卵、ごま	胡瓜、玉葱、人参、ねぎ、しめじ、わかめ
10水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
11木		★夏野菜チキンカレー、フルーツヨーグルト	217.9	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、トマト、かぼちゃ、バナナ、青ピーマン、コーン
12金	お誕生日会	★オニオンスープ、チキン竜田、マカロニサラダ、七夕・キラキラゼリー	301.0	砂糖、マカロニ、油、マヨネーズ	チキン竜田、ベーコン、ツナ、ロースハム、ホイップクリーム	玉葱、パイナップル、胡瓜、人参、コーン、キャベツ、みかん
16火		春雨スープ、揚げ餃子、ささみときゅうりの中華和え	175.1	はるさめ、油、砂糖、ごま油	ぎょうざ、蒸し鶏ほぐし、ごま	胡瓜、玉葱、人参、もやし、コーン、ねぎ、わかめ
17水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
18木		豆腐と卵の中華スープ、照り焼きハンバーグ、ほうれん草の和え物	163.6	砂糖、片栗粉、油、ごま油	ミニハンバーグ、卵、木綿豆腐	ほうれん草、人参、クリームコーン、ねぎ
19金	終業式	【軽食】ハムネーズパン、ミニクリームパン、牛乳	236.8	ハムネーズパン、ミニクリームパン	牛乳	

※ ★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。

子どものおやつは大切な時間です！

子どもの胃は小さく、消化器官の機能も未熟なので、すぐにおなかがいっぱいになってしまい、3回の食事だけではエネルギーや栄養素の必要量をとりまわることができません。そこで食事の合間のおやつが大切になります。

①1日決まった時間に

おやつが食事にひびかないように時間と量を決めて食べましょう。

②自然の味を大切に

なるべく素材の味そのものを楽しみましょう。色々な物を組み合わせることも大切です。

③飲み物を添えて

カフェインや甘みを含む飲み物は避けましょう。

気をつけながら、おやつを楽しく食べましょう。



もうすぐ夏休みです！

もうすぐ夏休みが始まりますが、いつも通り、規則正しい生活を心がけましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守り、また、自分のできる家のお手伝いにも挑戦しましょう。今年の夏も暑くなるようなので、しっかりと水分補給を忘れず体調管理を整え、夏休み明けにはみんなが元気な姿で登園して来ることを待っています。

