

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	アット	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
24	水		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
25	木		すき焼き風うどん、ちくわ磯辺揚げ、バナナ	306.6	うどん、てんぷら粉、油、砂糖	ちくわ、牛肉、かまぼこ	パプリカ、白菜、玉葱、人参、ねぎ、あおのり
26	金	★	かぼちゃシチュー、フルーツポンチ	227.4	じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉	玉葱、みかん、パイ、かぼちゃ、もも、人参、パプリカ、グリルピーズ
29	月		鶏ごぼう汁、鮭の塩焼き、厚揚げと大根の煮物	164.6	砂糖、油	骨なし焼きさけ、厚揚げ、鶏もも肉、いんげん	ごぼう、人参、大根、ねぎ
30	火		ポトフ、カニクリームコロッケ、ブロッコリーとコーンのソテー	157.0	じゃがいも、砂糖、マーガリン	カニクリームコロッケ、ウインナー	ブロッコリー、玉葱、コーン、人参、キャベツ
31	水		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
8/1	木		団子汁、照り焼きチキン、ほうれん草とツナのあえ物	167.2	やせうま、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、味噌、豚肉、ツナ、油揚げ、ごま	ほうれん草、人参、玉葱、かぼちゃ、コーン、ねぎ
02	金		トマトスープ、白身魚のフライ、人参サラダ	235.3	マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	白身魚フライ、ベーコン、ツナ、卵、いんげん	人参、トマト、玉葱、人参、コーン
05	月		きのこスープ、トマト煮込みハンバーグ、キャベツのソテー	178.6	砂糖、油	ミニハンバーグ、ベーコン	キャベツ、玉葱、えのきたけ、人参、ホウトク、しめじ、コーン
06	火		豆腐汁、さばの塩焼き、大根と豚肉の煮物	185.6	砂糖、油	豚肉、さば、木綿豆腐、いんげん	大根、玉葱、人参、ねぎ、わかめ
07	水		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
08	木	★	マーボー豆腐、ハムと春雨の酢物	190.3	はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、錦糸卵、ロースハム、味噌、ごま	玉葱、人参、胡瓜、ねぎ、しょうが
09	金		白菜のみそ汁、鶏肉のレモン風味、ブロッコリーのおかかあえ	159.1	砂糖、片栗粉	鶏もも肉、味噌、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、白菜、玉葱、人参、レモン果汁、ねぎ
16	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、もも、パプリカ、ホウトク、マッシュルーム、グリルピーズ
19	月		そうめんみそ汁、さばの竜田揚げ、きゅうりとハムの酢の物	227.0	さばの竜田揚げ、干しとうめん、油、砂糖	油揚げ、ロースハム、味噌、ごま	胡瓜、人参、ねぎ、わかめ
20	火	★	キーマカレー、フルーツヨーグルト	268.4	じゃがいも、砂糖、油	豚ひき肉、プレーンヨーグルト	玉葱、人参、もも、みかん、パイ、青ピーマン、バナナ、コーン
21	水		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
22	木		キャベツとベーコンのスープ、野菜コロッケ&ポロネーゼ	201.8	野菜コロッケ、スパゲティ、油、砂糖	ベーコン、豚ひき肉、牛ひき肉	玉葱、キャベツ、コーン、人参
23	金		かぼちゃのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、小松菜としらすの和え物	189.3	砂糖、油、片栗粉	豚肉、味噌、油揚げ、しらす干し、ごま	小松菜、玉葱、人参、かぼちゃ、白菜、ねぎ
26	月		麩のすまし汁、照り焼きミートボール、白菜のごま和え	174.4	焼ふ、砂糖、片栗粉	チキンボール、いんげん、しらす干し、ごま	白菜、玉葱、えのきたけ、コーン、人参、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】** 毎日持たせて下さい  
●白ごはん ●おはし ●コップ

**夏バテに気をつけましょう！**

- ①水分補給を十分にしましょう
- ②1日3食、色々な物を食べて夏を乗り切るスタミナを身につけましょう
- ③睡眠時間をしっかりとって疲れをためないようにしましょう