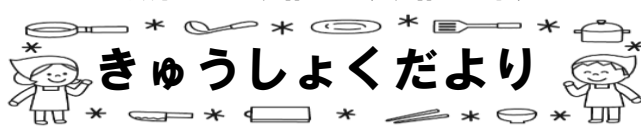


2024年

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 金			えのきのすまし汁、さばの竜田揚げ、キャベツとかにかまの和え物	167.6	さばの竜田揚げ、油、砂糖	かにかまぼこ	キャベツ、玉葱、えのぎだけ、人参、コーン、ねぎ
05 火			わかめスープ、揚げ餃子、ツナときゅうりの中華和え	148.2	油、砂糖、ごま油	ぎょうざ、ツナ、ごま	胡瓜、人参、玉葱、もやし、ねぎ、カットわかめ
06 水		★	ハヤシライス、フルーツポンチ	235.6	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
07 木	お弁当日 マラソン大会		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。 ※今週のお弁当日は「木曜日」です。ご注意ください。				
08 金			豆腐汁、かぼちゃコロッケ、白菜のごま和え	178.2	かぼちゃコロッケ、油、砂糖	木綿豆腐、しらす干し、ごま	白菜、玉葱、人参、ねぎ、カットわかめ
11 月			キャベツのみそ汁、白身魚のフライ、つま塩ひじき	176.9	油、砂糖	白身魚フライ、鶏むね肉、味噌、油揚げ	キャベツ、人参、いんげん、しいたけ、ひじき、カットわかめ
12 火			きのこスープ、照り焼きチキン、さつま芋のサラダ	165.5	さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、ロースハム	えのぎだけ、人参、胡瓜、玉葱、しめじ
13 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
14 木			麩のすまし汁、鶏と卵の袋煮	186.5	じゃがいも、焼豆、砂糖	卵、鶏もも肉、油揚げ	玉葱、いんげん、人参、えのぎだけ、ねぎ、カットわかめ
15 金		★	キーマカレー、フルーツヨーグルト	260.8	じゃがいも、砂糖、油	豚ひき肉、プレーンヨーグルト	玉葱、もも、みかん、パイナップル、青ピーマン、人参、バナナ、コーン
18 月			豆腐とわかめのみそ汁、メンチカツ、切干大根のやわらか煮	180.2	油、砂糖	メンチカツ、木綿豆腐、味噌	玉葱、しいたけ、人参、いんげん、切り干しだいこん、ねぎ、カットわかめ
19 火		★	団子汁、さばの塩焼き、ブロッコリーのおかかあえ	156.8	やせうま、砂糖	さば、味噌、豚肉、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、玉葱、かぼちゃ、人参、ねぎ
20 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
21 木			きつねうどん、ツナじゃが、バナナ	174.8	うどん、じゃがいも、砂糖	鶏むね肉、ツナ、油揚げ	バナナ、人参、玉葱、いんげん、ねぎ、カットわかめ
22 金	お誕生日会	★	大根のみそ汁、チキン竜田、スパゲティサラダ、お祝いデザート	428.2	ホットケーキ粉、マヨネーズ、さつまいも、砂糖、スパゲティ、油	チキン竜田、ホイップクリーム、ツナ、みそ、油揚げ	大根、玉葱、人参、胡瓜、コーン、ねぎ、カットわかめ
25 月			玉子スープ、ナゲット、キャベツのソテー	209.6	油、片栗粉	チキンナゲット、卵、ベーコン	キャベツ、玉葱、人参、コーン、ねぎ、カットわかめ
26 火			春雨スープ、和風ピピンバ	153.1	はるさめ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、錦糸卵、味噌、ごま	玉葱、もやし、ほうれんそう、胡瓜、人参、ねぎ、コーン、カットわかめ、しょうが
27 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
28 木		★	ビーフシチュー、コールスローサラダ	212.3	じゃがいも、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、グリーンピース、コーン
29 金			ぶた汁、さつま揚げ、小松菜とベーコンのサラダ	119.5	しらたき	さつま揚げ、豚肉、味噌、ベーコン、油揚げ	小松菜、白菜、大根、もやし、人参、ごぼう、ねぎ
12/2 月			玉ねぎと油揚げのみそ汁、照り焼きハンバーグ、白菜のゆかりあえ	155.8	砂糖、油、片栗粉	ミニハンバーグ、味噌、油揚げ、ゆかり	白菜、人参、玉葱、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。

インフルエンザに気をつけましょう！

少しづつ寒くなり、インフルエンザが流行する季節になりました。しっかりと免疫力をつけるために、毎日の食事が大切になります。免疫力をつけるには、野菜・果物・魚・きのこ・発酵食品などの食品が効果的になります。その他には、しっかりと手洗いやうがい、外出時のマスク着用などの予防方法をしっかりと行い、日常でできる予防をしていきましょう。

