

2025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	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 火	3学期始業式		【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	
08 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
09 木			雑煮風北海汁、照り焼きハンバーグ、紅白なます	190.7	もち、砂糖、油、片栗粉	ミニハンバーグ、するめ、かにかまぼこ、ごま	大根、人参、白菜、ごぼう
10 金			キャベツとベーコンのスープ、カニクリームコロッケ、ほうれん草とツナのあえ物	118.8	砂糖	カニクリームコロッケ、ベーコン、はごろもツナ、ごま	ほうれん草、玉葱、人参、キャベツ、コーン
14 火			豆腐とわかめのみそ汁、ナゲット、キャベツのツナマヨ和え	226.9	マヨネーズ、油、砂糖	チキンナゲット、木綿豆腐、味噌、はごろもツナ	キャベツ、玉葱、人参、ねぎ、わかめ
15 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
16 木			かき玉うどん、大根のそぼろ煮、小魚ふりかけ	181.2	うどん、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、卵、鶏むね肉、かまぼこ、かつお節、いりこ、ごま	大根、人参、玉葱、えのきたけ、いんげん、ねぎ、塩こんぶ、あおのり
17 金	お誕生日会	★	コンソメスープ、チキン竜田、さつま芋のサラダ、プリンゼリー	398.8	さつまいも、油、マヨネーズ、砂糖	チキン竜田、牛乳、ホイップクリーム、ロースハム、ベーコン	玉葱、人参、胡瓜、キウイフルーツ、みかん
20 月			白菜のみそ汁、お魚バーグ、切干大根のやわらか煮	117.0	砂糖	お魚バーグ、鶏もも肉、味噌	白菜、人参、玉葱、しいたけ、いんげん、切り干しだいこん、ねぎ
21 火			コーンスープ、メンチカツ、小松菜とベーコンのサラダ	226.3	油、片栗粉、砂糖	牛乳、メンチカツ、ベーコン	クリームコーン、小松菜、玉葱、コーン、もやし、人参
22 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
23 木			汁ピーフン、白身魚のフライ、バナナ	182.4	ピーフン、油、ごま油	白身魚フライ、豚肉	バナナ、人参、玉葱、キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン
24 金		★	キーマカレー、フルーツポンチ	250.8	砂糖、油	豚ひき肉	玉葱、みかん、パイン、もも、青ピーマン、人参、バナナ、コーン
27 月			ぶた汁、さばの塩焼き、うま塩ひじき	170.3	しらたき、砂糖、油	さば、豚肉、鶏むね肉、油揚げ、味噌	白菜、大根、人参、ごぼう、いんげん、しいたけ、ひじき、ねぎ
28 火		★	白菜シチュー、小魚の甘煮	122.0	じゃがいも、砂糖、油	鶏むね肉、いわし、ごま、かつお節	白菜、玉葱、人参、ほうれん草
29 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
30 木		★	餃子スープ、ブルコギ丼	165.1	砂糖、ごま油	豚肉、水餃子、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、たけのこ、にら、ねぎ
31 金		★	マーボー豆腐、春雨サラダ	214.1	マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、味噌	玉葱、胡瓜、人参、コーン、ねぎ、しょうが
2/3 月			玉子スープ、白身魚のフライ、キャベツのゆかりあえ	142.0	油	白身魚のフライ、卵、ゆかり	キャベツ、人参、玉葱、貝割れ菜、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。

カルシウムをとりましょう！

カルシウムは、骨や歯の重要な主成分であり、丈夫な骨や歯をつくるためには欠かせない栄養素です。カルシウムが不足すると「骨粗しょう症」になり、骨がもろくなり、骨折しやすくなってしまいます。バランスのいい食事はもちろんですが、運動も積極的に取り組み骨を強くすることも大切です。カルシウムが多く含む食品として、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品や、豆腐・なっとう、小松菜やいりこといった食品に多く含まれています。給食でもカルシウムを摂れるよう献立を考えていますが、家庭でもしっかりとカルシウムをとるように、よろしくをお願いします。

