

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	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		玉子スープ、白身魚のフライ、キャベツのおかかあえ	131.7	油、砂糖	白身魚フライ、卵、かつお節	キャベツ、人参、玉葱、しめじ、貝割れ菜、わかめ
04火		豆腐と揚げのみそ汁、照り焼きミートボール、小松菜とツナのあえ物	194.5	砂糖、片栗粉	チキンボール、木綿豆腐、味噌、はごろもツナ、油揚げ、ごま	小松菜、人参、コーン、玉葱、いんげん、ねぎ
05水		汁ビーフン、メンチカツ、バナナ	184.1	ビーフン、油、ごま油	メンチカツ、豚肉	バナナ、人参、玉葱、キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン
06木	午前保育日(ふたば祭準備)	【軽食】からあげサンド、ミニクリームパン、牛乳	297.2	パン、マヨネーズ	牛乳、チキン竜田	キャベツ
07金	ふたば祭お弁当日	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「金曜日」です。ご注意ください。				
10月		卵豆腐のすまし汁、さつま揚げ、大根と豚肉の煮物	155.9	油、砂糖	豚肉、さつま揚げ、卵豆腐	大根、人参、いんげん、貝割れ菜
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		すき焼き風うどん、ほうれん草の胡麻和え、小魚のりかけ	197.6	うどん、砂糖、油	牛肉、かまぼこ、ごま、かつお節、いりこ	ほうれん草、人参、白菜、玉葱、ねぎ、塩こんぶ、あおりのり
14金	お誕生日会	★ コンソメスープ、チキン竜田、ブロックリーとツナのマヨ和え、ハレンタインケーキ	399.6	ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	チキン竜田、はごろもツナ、ホイップクリーム、ベーコン	ブロックリー、人参、玉葱、いちご、コーン、貝割れ菜
17月		団子汁、鮭の塩焼き、厚揚げのそぼろ煮	200.3	やせうま、砂糖、油	さけ、厚揚げ、鶏ひき肉、味噌、豚肉、油揚げ	人参、玉葱、かぼちゃ、いんげん、ねぎ
18火		油揚げと白菜のみそ汁、肉じゃが	176.1	じゃがいも、しらたき、砂糖、油	豚肉、牛肉、味噌、油揚げ	玉葱、人参、白菜、いんげん、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		ポトフ、ナゲット、キャベツのソテー	225.1	じゃがいも、油、砂糖	チキンナゲット、ベーコン、ウインナー	キャベツ、玉葱、人参、コーン
21金		★ 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
25火		白菜と大根のみそ汁、シュウマイ、ひじきの煮物	143.6	油、砂糖	しゅうまい、ちくわ、味噌、油揚げ	白菜、大根、人参、ひじき、ねぎ
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		★ 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
28金		手毬麩のすまし汁、トマト煮込みハンバーグ、ほうれん草のおかかあえ、桜餅	196.6	砂糖、焼豆、油	ミニハンバーグ、かつお節	ほうれん草、人参、ホールトマト、貝割れ菜
3/3月		春雨スープ、揚げ餃子、きゅうりともやしのナムル	169.9	はるさめ、油、砂糖、ごま油	ぎょうざ、ごま	胡瓜、もやし、玉葱、人参、コーン、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。

大豆の栄養について



2月2日は「節分の日」です。節分の豆まきには大豆を使いますが、大豆には栄養が豊富にあります。大豆は「畑の肉」といわれるほど、身体をつくる栄養素であるたんぱく質が豊富に含まれています。大豆は人間にとって良質なたんぱく質であり、たんぱく質が不足してしまうと体力が落ちてしまいます。適度なたんぱく質の摂取は、みなさんの健康維持に欠かせないものとなっています。たんぱく質は、大豆だけではなく肉や卵など様々な食品に含まれています。好き嫌いせずバランスよく食べることも健康維持には欠かせないのでしっかり残さず食べましょう。