

2025年



双葉ヶ丘幼稚園（幼稚園部）



〈調理担当〉
後藤 南
山崎 吉田

〈献立担当〉 橋本



日付	行事	アツ	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
04 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、わかめ
05 水		★	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、わかめ、しょうが
06 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。				
07 金			豆腐汁、白身魚のフライ、ほうれん草の胡麻和え	146.4	油、砂糖	白身魚フライ、木綿豆腐、ごま	ほうれんそう、玉葱、人参、ねぎ、わかめ
10 月			キャベツのみそ汁、照り焼きチキン、マカロニサラダ	162.8	マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、味噌、ロースハム	キャベツ、胡瓜、人参、コーン、わかめ
11 火			ぶた汁、トマト煮込みボール、小松菜とベーコンのサラダ	183.6	しらたき、砂糖、片栗粉	チキンボール、豚肉、味噌、ベーコン、油揚げ	小松菜、白菜、大根、もやし、ホールトマト、人参、ごぼう、コーン、ねぎ
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			麩のすまし汁、鶏と卵の袋煮	186.5	じゃがいも、焼肉、砂糖	卵、鶏もも肉、油揚げ	玉葱、いんげん、人参、えのきたけ、ねぎ、わかめ
14 金		★	キーマカレー、フルーツポンチ	256.7	じゃがいも、砂糖、油	豚ひき肉	玉葱、みかん、パイナップル、もも、青ピーマン、人参、バナナ、コーン
17 月			豆腐とわかめのみそ汁、鮭の塩焼き、切干大根のやわらか煮	101.3	砂糖	木綿豆腐、さけ、味噌	玉葱、しいたけ、人参、いんげん、切り干しだいこん、ねぎ、わかめ
18 火			コンソメスープ、メンチカツ、さつま芋のサラダ	210.0	さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	メンチカツ、ロースハム、レバーソーセージ	玉葱、人参、胡瓜、貝割れ菜
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			きつねうどん、うま塩ひじき、バナナ	182.7	うどん、砂糖、油	鶏むね肉、油揚げ	バナナ、いんげん、人参、しいたけ、ひじき、ねぎ、わかめ
21 金	お誕生日会	★	オニオンスープ、チキン竜田、スパゲティサラダ、お祝いデザート	289.5	マヨネーズ、スパゲティ、油、砂糖	チキン竜田、ホイップクリーム、ツナ	玉葱、みかん、キウイフルーツ、人参、胡瓜、コーン
25 火			豆腐と卵の中華スープ、ナゲット、キャベツのツナマヨ和え	232.7	マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	チキンナゲット、卵、木綿豆腐、ツナ	キャベツ、クリームコーン、人参、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			団子汁、照り焼きハンバーグ、ブロッコリーのおかかあえ	212.6	やせうま、砂糖、油、片栗粉	ミニハンバーグ、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
28 金		★	ビーフシチュー、小魚の甘煮	188.4	じゃがいも、油、砂糖	牛肉、いわし、ごま、かつお節	玉葱、人参、グリーンピース
12/1 月		★	かぼちゃのみそ汁、牛丼	151.8	しらたき、片栗粉、砂糖、油	牛肉、味噌	玉葱、かぼちゃ、人参、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！

大分県では10月初旬に、インフルエンザの流行期に入ったとの報告がありました。これは昨年より1ヶ月早く、全国的にも広がっているようです。猛暑で免疫力が下がった人が増えたのではないかと報道されています。

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。

