２０２６年　双葉ヶ丘幼稚園（幼稚園部）



きゅうしょくだより

〈調理担当〉
後藤　池田
南　山嵜　吉田

〈献立担当〉橋本



日付	行事	ｽﾌﾟｰﾝ	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
02 月			わかめスープ、揚げ餃子、ささみときゅうりの中華和え	154.8	油、砂糖、ごま油	ぎょうざ、蒸し鶏ほぐし、ごま	胡瓜、人参、玉葱、もやし、ねぎ、わかめ
04 水		★	ハヤシライス、フルーツフルーチェ	214.4	油、片栗粉	牛肉、牛乳	玉葱、人参、みかん、バナナ、ホールトマト、マッシュルーム、グリンピース
05 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。**				
06 金			豆腐とわかめのみそ汁、さばの塩焼き、小松菜とツナのあえ物	126.5	砂糖	木綿豆腐、さば、はごろもツナ油漬、味噌、ごま	小松菜、人参、玉葱、コーン、ねぎ、わかめ
09 月		★	里芋とえのきのみそ汁、あぶたま丼	191.3	さといも、砂糖、片栗粉	豚肉、卵、油揚げ、ちくわ、味噌	玉葱、人参、えのきたけ、ねぎ、わかめ
10 火			ミネストローネ、照り焼きチキン、人参サラダ	198.5	マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、ベーコン卵なし、ツナ	人参、キャベツ、玉葱、ホールトマト、コーン、いんげん
11 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
12 木			豆腐汁、野菜コロッケ、ほうれん草のしらすあえ	171.7	野菜コロッケ、油、砂糖	木綿豆腐、しらす干し、ごま	ほうれんそう、玉葱、人参、ねぎ、わかめ
13 金		★	キーマカレー、フルーツヨーグルト	266.7	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、パイン、青ピーマン、人参、バナナ、コーン
16 月			玉ねぎのみそ汁、ナゲット、大根と豚肉の煮物	260.2	油、砂糖、焼ふ	チキンナゲット、豚肉、味噌	大根、玉葱、人参、えのきたけ、いんげん、ねぎ
17 火			豆腐と小松菜のすまし汁、肉団子の甘酢あん、ひじき煮	190.1	砂糖、片栗粉、ごま油	チキンボール、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ	人参、小松菜、玉葱、青ピーマン、いんげん、ひじき、ねぎ
18 水	お弁当日		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
19 木		★	白菜シチュー、小魚の甘煮	134.4	じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏むね肉、いわし、ごま、かつお節	白菜、玉葱、人参、ほうれんそう
20 金	お誕生日会	★	大根のスープ、チキン竜田、マカロニサラダ、お祝いデザート	319.3	じゃがいも、マカロニ、油、マヨネーズ、砂糖	チキン竜田、ベーコン、ホイップクリーム	大根、人参、胡瓜、玉葱、みかん、キウイフルーツ、コーン
24 火			団子汁、焼き鮭、厚揚げのそぼろ煮	225.4	きしめん、砂糖、片栗粉、油	骨なし焼きさけ、厚揚げ、豚ひき肉、油揚げ、味噌	玉葱、かぼちゃ、人参、いんげん、ねぎ
25 水	お弁当日 生活発表会リハ		愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
26 木			豆乳のボトフ、白身魚のフライ、ほうれん草とコーンのナムル	213.4	じゃがいも、油、砂糖、ごま油	白身魚のフライ、豆乳、ベーコン、ごま	ほうれんそう、人参、玉葱、キャベツ、コーン
27 金			じゃがいもとソーセージのスープ、トマト煮込みボール、ブロッコリーとコーンのソテー	189	じゃがいも、砂糖、マーガリン、片栗粉	チキンボール、レバーソーセージ	ブロッコリー、コーン、人参、玉葱、ホールトマト
30 月	生活発表会リハ		卵の中華スープ、照り焼きハンバーグ、きゅうりともやしのナムル	177.2	砂糖、片栗粉、ごま油	ミニハンバーグ、卵、ごま	胡瓜、玉葱、もやし、人参、生しいたけ、ねぎ
12/1 火		★	白ごはん、冬野菜カレー、フルーツヨーグルト	301.4	油、片栗粉、米、砂糖	鶏もも肉、プレーンヨーグルト	大根、人参、玉葱、れんこん、もも、みかん、ほうれんそう、パイン

※★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。

冬野菜で免疫力アップ！

11月は冬野菜のおいしい季節です。
給食では11月が旬の、白菜・ほうれん草・大根などの冬野菜を献立に取り入れています。冬野菜は、風邪予防や免疫力アップに役立つビタミンCを豊富に含んでいます。
今から寒くなる時期なので体調を崩さないよう、ご家庭でも冬野菜をたくさん食べて寒い日を乗り越えましょう。

