



給食だより

ふじなみ幼稚園

2022年7月1日～2022年7月30日

日付	給食	おやつ朝/昼	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂肪
1(金)	お弁当の日	クラッカー/牛乳、バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン		169kcal 6.1g 8.0g
4(月)	ご飯、ホキのムニエル、マカロニサラダ、キャベツと玉葱のコンソメスープ	きな粉せんべい/牛乳、たこやき	ホキ、ツナ、牛乳	米、薄力粉、バター、マカロニ、マヨネーズ、油	アスパラガス、にんじん、キャベツ	611kcal 23.6g 21.5g
5(火)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、切干大根のサラダ、フライドポテト、いちごケーキ	エビせん/牛乳、フルーツポンチ	鶏肉、ツナ、わかめ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、じゃがいも、スポンジケーキ、生クリーム、いちごジャム、カクテルゼリー	切り干し大根、にんじん、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイン缶、りんご	790kcal 24.5g 28.8g
6(水)	ご飯、子んジャオロー、トマトの和え物、かぼちゃの中華スープ	ビスケット/牛乳、シュークリーム	牛肉、ベーコン、牛乳	米、砂糖、ごま油、シュークリーム	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、トマト、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ	582kcal 20.7g 21.7g
7(木)	ご飯、星形ハンバーグ、ブロッコリーのゴマドレサラダ、七塔そうめん汁	ゴーフレット/牛乳、七塔ゼリー	星型ハンバーグ、牛乳、ゼラチン	米、そうめん、ゼリー	ブロッコリー、レッドオニオン、コーン、オクラ、にんじん	620kcal 42.2g 16.6g
8(金)	ご飯、赤魚の照り焼き、ほうれん草と竹輪の和え物、鶏団子のつみれ汁	りんご/牛乳、クッキー	赤魚、竹輪、鶏きき肉、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、薄力粉、バター	ほうれん草、にんじん、しいたけ、とうがん、ねぎ	653kcal 23.7g 19.0g
9(土)	ワカメご飯、ジャージャー麺、いんげんの和えもの、オレンジ	クラッカー/牛乳、お菓子	わかめ、豚きき肉、牛乳	米、中華めん、ごま油、砂糖、かたくり粉	しいたけ、たけのこ、きゅうり、さやいんげん、にんじん、えのきたけ、オレンジ	684kcal 23.9g 14.7g
11(月)	ご飯、赤魚のおろし煮、レバーの甘辛炒め、茄子の味噌汁	クッキー/牛乳、ココアカップケーキ	赤魚、レバー、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ふ、ホットケーキミックス、バター	にんじん、キャベツ、なす、えのきたけ、ねぎ	600kcal 25.6g 14.8g
12(火)	ロールパン、ささ身チーズフライ、オクラのサラダ、コーンクリームスープ	ウエハース/牛乳、ミルクもち	ささ身チーズカツ、牛乳	ロールパン、油、砂糖、かたくり粉	オクラ、にんじん、レッドオニオン、コーン	617kcal 23.2g 23.7g
13(水)	ご飯、肉うどん、高野豆腐の卵とじ、りんご	おにぎりせんべい/牛乳、オレンジカップケーキ	牛肉、高野豆腐、鶏卵、牛乳	米、うどん、砂糖、ホットケーキミックス、バター、マーマレード	しいたけ、にんじん、グリーンピース、りんご	697kcal 24.1g 18.7g
14(木)	ご飯、鮭の味噌チーズ焼き、ウインナーソーテー、豆腐と椎茸のすまし汁	バナナ/牛乳、ホットケーキ	さけ、チーズ、ウインナー、豆腐、牛乳	米、砂糖、ホットケーキミックス、油、いちごジャム	アスパラガス、にんじん、ねぎ、しいたけ	618kcal 25.5g 15.9g
15(金)	ご飯、夏野菜カレー、キャベツの和風サラダ、カットコーン	きな粉せんべい/牛乳、プリン	豚ひき肉、かにかまぼこ、わかめ、牛乳	米、油	にんじん、なす、ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、コーン	636kcal 18.1g 20.0g
16(土)	スパゲティ、ナポリタン、ミモザサラダ、ミックスベジタブルのコンソメスープ、フルーツ杏仁	ビスケット/牛乳、お菓子	ウインナー、鶏卵、牛乳	スパゲティ、油、砂糖、マヨネーズ	ピーマン、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、アスパラガス、みかん缶、パイン缶、もも缶	606kcal 17.5g 22.7g
19(火)	コーンご飯、アジのみりん焼き、れんこんサラダ、わかめとたまねぎの味噌汁	ゴーフレット/牛乳、マドレーヌ	あじ、わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ごまドレッシング、ふ、ホットケーキミックス、バター	コーン、れんこん、水菜、にんじん	669kcal 21.8g 24.0g
20(水)	ご飯、ポーケケチャップ、ほうれん草の彩り和え、大根のスープ	クッキー/牛乳、ジャコトースト	豚肉、牛乳、しらす干し	米、油、砂糖、食パン、マヨネーズ	なす、かぼちゃ、ほうれん草、きゅうり、キャベツ、にんじん	652kcal 23.1g 23.7g
21(木)	ご飯、焼き肉風炒め、きゅうりと竹輪の味噌マヨ和え、ウインナーの中華スープ	オレンジ/牛乳、ソーダゼリー	牛肉、竹輪、わかめ、ウインナー、牛乳、ゼラチン	米、油、マヨネーズ、砂糖、ラムネ	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン、えのきたけ、パイン缶	667kcal 29.5g 23.7g

22(金)	ご飯、ホキの塩唐揚げ、蒸し鶏の和え物、じゃが芋の味噌汁	エビせん/牛乳、ゴマクッキー	ホキ、鶏ささ身、牛乳	米、小麦粉、油、砂糖、じゃがいも、バター、薄力粉	きゅうり、にんじん、黒さくらげ、ねぎ	653kcal 26.0g 19.4g
23(土)	三色そばろ丼、かぼちゃの含め煮、竹の子のすまし汁、バナナ	クラッカー/牛乳、お菓子	鶏ひき肉、鶏卵、かまぼこ、牛乳	米、砂糖	にんじん、絹さや、かぼちゃ、たけのこ、ねぎ、バナナ	604kcal 21.7g 13.7g
25(月)	ご飯、豚肉の柳川魚煮、オクラの土佐和え、きのこの味噌汁	ウエハース/牛乳、たい焼き	豚肉、鶏卵、しらす干し、わかめ、牛乳	米、砂糖	ごぼう、オクラ、えのきたけ、しめじ	621kcal 26.2g 17.6g
26(火)	ご飯、チキンカツ、キャベツのゆかり和え、ウインナーのコンソメスープ	きな粉せんべい/牛乳、ババロア	鶏肉、ウインナー、牛乳	米、薄力粉、パン粉、油	キャベツ、きゅうり、にんじん	626kcal 25.3g 21.8g
27(水)	ご飯、肉野菜炒め、パンサンズ、わかめスープ	ビスケット/牛乳、バナナきな粉	豚肉、ハム、わかめ、牛乳、きな粉	米、はるさめ、砂糖、ごま油	キャベツ、にんじん、ピーマン、もやし、きゅうり、コーン、バナナ	596kcal 21.0g 17.5g
28(木)	ご飯、さばの西京焼き、きんぴらこん、にやく、えのきたけと玉葱のすまし汁	りんご/牛乳、大芋	さば、牛乳	米、砂糖、こんにやく、油、ふ、さつまいも	にんじん、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ	617kcal 20.3g 18.3g
29(金)	ご飯、ビーフンチャー、ひじきサラダ、オレンジ	クッキー/牛乳、青りんごゼリー	牛肉、ひじき、鶏ささ身、牛乳、ゼラチン	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、ゼリー	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、コーン、オレンジ、パイン缶	616kcal 26.4g 19.7g
30(土)	鮭ごはん、冷やしうどん、竹輪の磯辺揚げ、フルーツミックス	ゴーフレット/牛乳、お菓子	さけ、フレック、竹輪、あおのり、牛乳	米、うどん、薄力粉、油	オクラ、きゅうり、トマト、もも缶、みかん缶	668kcal 19.3g 17.8g

月平均栄養価 エネルギー 620kcal たんぱく質 23.3g 脂質 19.3g

7月7日は「七夕」です☆彡



「七夕」というと年に一度、織姫と彦星が天の川を挟んで会うという物語があります。この行事は、中国から日本へと伝えられてきました。

願い事を短冊に書き、笹の葉に吊るすのも大切な七夕行事のひとつです。笹や竹は生命力にあふれていて、また、笹の葉の擦れ合う音は、神様を招くとされて、神聖なものとして扱われており、そのことから七夕の願い事も神聖な笹竹に吊るすようになりました。

～七夕飾りの意味～

- ・ちようちん・・・心を明るく照らしますように
- ・ふきながし・・・悪いものがつきませんように
- ・ねじりあみ・・・魚がたくさんとれ、作物がよく実るように
- ・折り鶴・・・長生きできますように
- ・巾着・・・お金がたまりますように
- ・くずかご・・・ものを粗末にしない子になりますように
- ・織姫と彦星・・・ずっと仲良くいられますように
- ・星飾り・・・星に願いが届くように



記載しているカロリー表示は、(2号)給食土屋おやつでの栄養価です。朝おやつは含まれません。献立は仕入れにより変更する場合があります。瀬福岡県南部給食センター