



# 給食だより

## ふじなみ幼稚園

2023年5月1日～2023年5月31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	その他	エネルギーたんぱく質脂肪
1(月)	<b>お弁当の日</b>	クラッカー/牛乳、バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン			160kcal 6.1g 8.0g
2(火)	ご飯、ミートコロッケ、ポパイサラダ、アスパラの野菜スープ	エビせん/牛乳、たい焼き	肉入りコロッケ、かまぼこ、チーズ、ベーコン、牛乳	米、油、マヨネーズ	ほうれん草、コーン、アスパラ、人参	ケチャップ、塩、こしょう、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、たい焼き	623kcal 20.2g 20.5g
6(土)	ごま塩ごはん、ワカメうどん、牛肉とれんこんの炒め物、フルーツミックス	クッキー/牛乳、お菓子	ワカメ、牛肉、牛乳	米、うどん、油、ごま油、砂糖	ねぎ、れんこん、人参、パイナップル、みかん缶	黒ごま、塩、たまねぎ、だし、薄口醤油、白ごま、濃口醤油、酒、袋菓子	602kcal 15.2g 17.3g
8(月)	ピースご飯、赤魚の照り焼き、厚揚げ豆腐とチンゲン菜の煮物、カリフラワーの味噌汁	ビスケット/牛乳、ベーコンマフィン	赤魚、厚揚げ豆腐、牛乳、卵、ベーコン、チーズ	米、砂糖、ホットケーキミックス、バター、油	グリーンピース、チンゲンサイ、人参、しめじ、カリフラワー、ねぎ	塩、濃口醤油、みりん、薄口醤油、だし、たまねぎ、味噌	578kcal 23.3g 18.3g
9(火)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、フライドポテト、キャベツサラダ、コーンクリームスープ、いちごケーキ	ウエハース/牛乳、フルーチェ	鶏肉、ハム、牛乳、フルーチェ	米、砂糖、かたくり粉、油、じゃがいも、和風ドレッシング、スポンジケーキ、生クリーム、いちごジャム	キャベツ、人参、コーン、もも缶	濃口醤油、酒、塩、たまねぎ、コーンクリームスープの素、粉パセリ	804kcal 26.2g 33.4g
10(水)	ご飯、チンジャオロース、パンサンサー、わかめスープ	きな粉せんべい/牛乳、ココアワッフル	牛肉、ワカメ、かにかまぼこ、牛乳	米、砂糖、はるさめ、ごま油	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、きゅうり、人参	たまねぎ、チンジャオロースの素、濃口醤油、酢、薄口醤油、だし、中華だし、ココアワッフル	560kcal 19.6g 19.0g
11(木)	ご飯、サバのみそ煮、ごぼうと小松菜のごまマヨ和え、えのきのすまし汁	りんご/牛乳、ソルトクッキー	さば、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、薄力粉、バター	ごぼう、ごまつな、人参、しめじ、えのきたけ	味噌、だし、濃口醤油、酒、しょうが、白ごま、たまねぎ、薄口醤油、塩	623kcal 20.8g 24.6g
12(金)	ご飯、ビーンスカレー、レタスとツナのサラダ、バナナ	おにぎりせんべい/牛乳、プリン	大豆、合い挽き肉、ツナ、牛乳	米、ごまドレッシング	グリーンピース、人参、コーン、レタス、トマト、ブロッコリー、バナナ	たまねぎ、カレールウ、プリンミックス	639kcal 21.3g 22.6g
13(土)	鶏照り丼、いんげんのじゃこ和え、じゃが芋の味噌汁、オレンジ	ゴーフレット/牛乳、お菓子	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも	エリンギ、ねぎ、さやいんげん、人参、椎茸、オレンジ	たまねぎ、濃口醤油、酒、みりん、だし、味噌、袋菓子	566kcal 23.5g 15.5g
15(月)	ご飯、ホキの味噌チーズ焼き、大根と竹輪の煮物、玉ねぎのすまし汁	クラッカー/牛乳、豆腐ドーナツ	ホキ、チーズ、竹輪、かまぼこ、牛乳、木綿豆腐	米、砂糖、ホットケーキミックス、油	人参、ごまつな	酒、塩、味噌、みりん、大根、だし、薄口醤油、たまねぎ	600kcal 23.7g 18.1g
16(火)	ご飯、豚肉と野菜のバターコンソメ、アスパラのサラダ、えのきたまねぎのコンソメスープ	エビせん/牛乳、今川焼き	豚肉、ツナ、牛乳	米、じゃがいも、バター、コーンクリームドレッシング	人参、ほうれん草、アスパラ、コーン、しめじ、えのきたけ	コンソメ、濃口醤油、塩、こしょう、たまねぎ、粉パセリ、今川焼き	637kcal 20.6g 27.3g
17(水)	ご飯、酢鶏、もやしのナムル、キャベツの中華スープ	クッキー/牛乳、レモンゼリー	鶏肉、かにかまぼこ、牛乳、ゼラチン	米、かたくり粉、油、砂糖、ごま油	人参、椎茸、ピーマン、もやし、きゅうり、黒きくらげ、キャベツ、コーン、レモン汁、パイナップル	たまねぎ、ケチャップ、酢、濃口醤油、白ごま、だし、中華だし、薄口醤油	604kcal 37.9g 20.3g
18(木)	ご飯、サバのパン粉焼き、三色和え、れんこんのすまし汁	バナナ/牛乳、じゃこちーおむすび	さば、竹輪、牛乳、しらす干し、チーズ	米、マヨネーズ、パン粉、砂糖	ほうれん草、人参、れんこん、ねぎ	塩、こしょう、粉パセリ、油あげ、だし、薄口醤油、たまねぎ、白ごま	615kcal 26.0g 21.4g
19(金)	ロールパン、ビーフシチュー、レタスとトマトのサラダ、フルーツミックス	ビスケット/牛乳、おふきな粉ラスク	牛肉、牛乳、きな粉	ロールパン、じゃがいも、油、麩、バター、砂糖	人参、ブロッコリー、レタス、きゅうり、コーン、トマト、もも缶、みかん缶	たまねぎ、ビーフシチュー、ルウ、青じそドレッシング	596kcal 20.1g 30.4g
20(土)	鮭ごはん、しょうゆラーメン風、三角春巻き、りんご	ウエハース/牛乳、お菓子	さけフレーク、豚肉、ワカメ、牛乳	米、中華めん、ごま油、油	人参、キャベツ、コーン、ねぎ、りんご	中華だし、薄口醤油、塩、こしょう、三角春巻き、袋菓子	641kcal 19.5g 16.3g
22(月)	ご飯、アジの煮付け、小松菜の磯和え、かぼちゃのみそ汁	きな粉せんべい/牛乳、マーブルケーキ	あじ、厚揚げ豆腐、牛乳、卵	米、砂糖、薄力粉、バター	ごまつな、人参、えのきたけ、かぼちゃ	だし、濃口醤油、みりん、薄口醤油、焼酎、かつお節、たまねぎ、味噌、ベーキングパウダー、ココア	646kcal 25.2g 20.2g

23(火)	ご飯、ホイコーロー風炒め、きゅうりの酢の物、たまごスープ	オレンジ/牛乳、プチクレープ	豚肉、ワカメ、しらす干し、卵、牛乳	米、油、赤味噌、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ	濃口醤油、酢、だし、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、プチクレープ	598kcal 21.9g 23.8g
24(水)	ご飯、照り焼きチキン、マセドアンサラダ、大根のスープ	ゴーフレット/牛乳、ババロア	鶏肉、ハム、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	ミックスベジタブル、人参	濃口醤油、みりん、酒、しょうが、塩、こしょう、たまねぎ、大根、粉パセリ、コンソメ、薄口醤油、ババロア	656kcal 24.9g 28.3g
25(木)	ご飯、肉ごぼううどん、ほうれん草のおかか和え、りんご	ビスケット/牛乳、ツナチートースト	牛肉、牛乳、ツナ、チーズ	米、うどん、砂糖、食パン、マヨネーズ	ごぼう、人参、ほうれん草、りんご	たまねぎ、酒、濃口醤油、だし、かつお節、粉パセリ	651kcal 25.2g 20.4g
26(金)	ご飯、赤魚の唐揚げ、ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ、里芋としいたけのすまし汁	ウエハース/牛乳、ゴマクッキー	赤魚、鶏ささ身、牛乳	米、薄力粉、砂糖、油、和風ドレッシング、里芋、板こんにゃく、ごま油、バター	ブロッコリー、人参、コーン、椎茸、ねぎ	濃口醤油、だし、薄口醤油、みりん、黒ごま	641kcal 23.0g 24.0g
27(土)	ミートソーススパゲティ、キャベツのごまドレサラダ、オニオンスープ、バナナ	クラッカー/牛乳、お菓子	合い挽き肉、牛乳	スパゲティ、砂糖、ごまドレッシング	ピーマン、人参、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、バナナ	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油、袋菓子	552kcal 21.3g 17.8g
29(月)	ご飯、さわらのおろしポン酢煮、チンゲン菜のお浸し、さつま芋のみそ汁	りんご/牛乳、ココア蒸しパン	さわら、牛乳、卵	米、砂糖、さつまいも、ホットケーキミックス、油	チンゲン菜、人参、しめじ、ねぎ	大根、だし、ぼん酢、油あげ、濃口醤油、たまねぎ、味噌、ココア	620kcal 22.6g 15.5g
30(火)	ご飯、バーベキューチキン、マカロニサラダ、ブロッコリーのコンソメスープ	クッキー/牛乳、グレーゼリー	鶏肉、ツナ、牛乳、ゼラチン	米、砂糖、マカロニ、ケチャップ、イトドリ、ドレッシング	きゅうり、人参、コーン、ブロッコリー、グレープジュース、ぶどう缶	ケチャップ、ソース、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油	631kcal 41.1g 19.1g
31(水)	ビビンバ風ごはん、蒸ししょうまい、春雨の中華スープ、フルーツ杏仁	ビスケット/牛乳、あんこパイ	豚ひき肉、蒸ししょうまい、ワカメ、牛乳、あずき	油、砂糖、ごま油、米、はるさめ、パイ皮	人参、ほうれん草、もやし、えのきたけ、みかん缶、パイナップル、もも缶	しょうが、濃口醤油、酢、白ごま、中華だし、薄口醤油、杏仁豆腐	641kcal 22.4g 24.3g

月均栄養価 エネルギー 604kcal たんぱく質 23.0g 脂質 21.1g

## 5月5日は“端午の節句”

5月5日は『こどもの日』です。国民の祝日であるこの日は、本来「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」のが趣旨とされています。

### 【このぼり】

鯉は清流に限らず環境がよいとは言えない池や沼でも生きていける生命力の強い魚で、このようなことから、『どのような劣悪な環境においても生き抜くことができるたくましさを備え、立派に成長してほしい』という意味があります。

### 【柏餅】

柏餅に使われる柏は、古くから神が宿る木とされています。また、柏の木は新芽が出ないと古い葉が落ちないため、子孫繁栄を象徴するものとして縁起がよいとされています。

### 端午の節句では…

- ブリ： 「出世魚」と呼ばれている。
- たけのこ： 「まっすぐに伸びる」という象徴。
- エビ： 「腰が曲がるほど長生きするように」という意味から。

記載しているカロリー表示は、(2号)給食十屋おやつの栄養価です。朝おやつは含まれません。献立はの仕入れにより変更する場合があります。(株)福岡県南部給食センター

