

6月 日給食だより

ふじなみ幼稚園

2023年6月1日～2023年6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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1(木)	お弁当の日	きな粉せんべい/牛乳、バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン			160kcal 6.1g 8.0g
2(金)	ご飯、赤魚の磯揚げ、ひじきの煮物、なめこの味噌汁	おにぎりせんべい/牛乳、焼きプリンタルト	赤魚、青のり、ひじき、竹輪、木綿豆腐、牛乳	米、薄力粉、油、砂糖	人参、なめこ、ねぎ	塩、油あげ、だし、濃口醤油、プリンミックス	601kcal 23.7g 23.3g
3(土)	運動会						
5(月)	ご飯、マーボー茄子風、オクラと竹輪のおかか和え、チンゲン菜の中華スープ	ウエハース/牛乳、ブルーベリーカップケーキ	豚ひき肉、竹輪、牛乳、卵	米、赤味噌、砂糖、ごま油、かつお節、薄力粉、バター、ブルーベリージャム	椎茸、なす、人参、オクラ、きゅうり、チンゲン菜、コーン	たまねぎ、濃口醤油、かつお節、薄力粉、だし、中華だし、ベーキングパウダー	677kcal 21.0g 22.0g
6(火)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、大根サラダ、フライドポテト、コーンクリームスープ、いちごケーキ	クラッカー/牛乳、おふラスク	鶏肉、ハム、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、バター	きゅうり、コーン	濃口醤油、酒、大根、青じそドレッシング、塩、たまねぎ、コーンクリームスープの素、粉、パセリ	831kcal 26.9g 40.9g
7(水)	ご飯、牛肉とパプリカの甘辛炒め、ブロッコリーのツナ和え、わかめの味噌汁	オレンジ/牛乳、ココアクッキー	牛肉、ツナ、ワカメ、牛乳	米、砂糖、糖、薄力粉、バター	黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、人参、レッドオニオン	たまねぎ、だし、濃口醤油、味噌、ココア	650kcal 22.3g 25.1g
8(木)	ご飯、さわらのごまマヨ焼き、ほうれん草の納豆和え、けんちん汁	エビせん/牛乳、バナナきな粉	さわら、納豆、牛乳、きな粉	米、マヨネーズ、砂糖、里芋、板こんにゃく、ごま油	ほうれん草、人参、ごぼう、バナナ	塩、こしょう、白ごま、焼きのり、かつお節、だし、濃口醤油、豚肉、大根、酒、薄口醤油	623kcal 24.7g 25.1g
9(金)	ごはん、チキンカレー、海藻サラダ、フルーツミックス	クッキー/牛乳、プリン	鶏肉、ワカメ、ちりめんじゃこ、牛乳	米、じゃがいも、油、和風ドレッシング	人参、しめじ、トマト、もも缶、なし缶、さくらんぼ缶、りんご缶	たまねぎ、カレールウ、海藻ミックス、プリンミックス	604kcal 20.5g 25.9g
10(土)	焼きそば、小松菜のお浸し、カットコーン、豆腐のすまし汁	ビスケット/牛乳、お菓子	かまぼこ、木綿豆腐、牛乳	中華めん、油、砂糖	キャベツ、もやし、こまつな、人参、コーン、ねぎ、椎茸	たまねぎ、豚肉、ソース、塩、こしょう、油あげ、だし、濃口醤油、薄口醤油、袋菓子	554kcal 21.5g 23.6g
12(月)	カミカミごはん、サバの塩焼き、オクラのりし、かきたま汁	ゴーフレット/牛乳、おはぎ	昆布、ちりめんじゃこ、さば、かまぼこ、卵、牛乳	米、砂糖、かたくり粉	ごぼう、人参、椎茸、オクラ、ねぎ	濃口醤油、酒、みりん、だし、塩、焼きのり、たまねぎ、薄口醤油、おはぎ	620kcal 25.7g 15.2g
13(火)	中華丼、エビシウマイ、トマトの中華スープ、りんご	ウエハース/牛乳、チヂミ	豚肉、エビシウマイ、ワカメ、牛乳、卵	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、小麦粉	チンゲン菜、人参、椎茸、たけのこ、黒さくらげ、トマト、コーン、りんご、ほうれん草	たまねぎ、中華だし、薄口醤油、だし、濃口醤油、酢	625kcal 22.2g 18.6g
14(水)	ご飯、ハンバーグ、グリーンサラダ、かぼちゃのコンソメスープ	きな粉せんべい/牛乳、オレンジゼリー	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、ゼラチン	米、パン粉、ごまドレッシング	りんご、人参、レタス、きゅうり、ブロッコリー、かぼちゃ、しめじ、オレンジジュース、みかん缶	塩、こしょう、たまねぎ、ケチャップ、粉、パセリ、コンソメ	609kcal 38.7g 18.8g
15(木)	ご飯、筑前煮、ほうれん草の白和え、椎茸と玉葱のすまし汁	バナナ/牛乳、レーズンマフィン	鶏肉、かまぼこ、木綿豆腐、牛乳、卵	米、板こんにゃく、里芋、砂糖、ホットケーキミックス、バター、油	れんこん、人参、ごぼう、たけのこ、絹さや、ほうれん草、椎茸、レーズン	だし、みりん、酒、濃口醤油、薄口醤油、白ごま、味噌、たまねぎ	605kcal 21.6g 19.4g
16(金)	ご飯、ホキのチーズ焼き、ポテトサラダ、コーンスープ	クラッカー/牛乳、ミルクもち	ホキ、ハム、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、かたくり粉	きゅうり、コーン、人参	チーズ、塩、こしょう、粉、パセリ、たまねぎ、コンソメ、濃口醤油	605kcal 23.8g 21.5g
17(土)	いなり混ぜご飯、肉野菜うどん、さつまいもの天ぷら、フルーツミックス	クッキー/牛乳、お菓子	牛肉、牛乳	米、砂糖、うどん、さつまいも、小麦粉、油	人参、もも缶、みかん缶	油あげ、酢、たまねぎ、酒、濃口醤油、だし、塩、袋菓子	739kcal 20.9g 25.7g
19(月)	ご飯、赤魚の味噌煮、オーロラサラダ、オクラのすまし汁	ビスケット/牛乳、マドレーヌ	赤魚、牛乳、卵	米、砂糖、サウザンアイランドドレッシング、ホットケーキミックス、バター	ブロッコリー、カリフラワー、人参、オクラ、えのきたけ	だし、味噌、濃口醤油、酒、たまねぎ、薄口醤油	620kcal 21.1g 25.2g

20(火)	ロールパン、かぼちゃグラタン、マトサラダ、ウインナーのコンソメスープ	おにぎりせんべい/牛乳、シュークリーム	鶏ひき肉、牛乳、ウインナー	ロールパン、和風ドレッシング、シュークリーム	かぼちゃ、人参、ほうれん草、トマト、アスパラ、きゅうり、コーン	たまねぎ、ホワイトソース、チーズ、粉、パセリ、コンソメ、薄口醤油	582kcal 23.0g 29.1g
21(水)	ご飯、牛肉の焼き肉風炒め、じゃことワカメの和え物、ワタンスープ	りんご/牛乳、ツナおなかおにぎり	牛肉、ワカメ、しらす干し、牛乳、ツナ	米、油、砂糖	キャベツ、もやし、人参、きゅうり、チンゲンサイ	たまねぎ、焼き肉のたれ、大根、だし、濃口醤油、海鮮風ワタンスープ、中華だし、薄口醤油、かつお節	703kcal 25.4g 16.8g
22(木)	ご飯、アジの南蛮漬け、ほうれん草と竹輪の和え物、さつまいもそ汁	きな粉せんべい/牛乳、黒糖蒸しパン	あじ、竹輪、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、さつまいも、ホットケーキミックス、黒砂糖	人参、黄ピーマン、ほうれん草	たまねぎ、酢、薄口醤油、濃口醤油、油あげ、だし、味噌	559kcal 21.8g 15.2g
23(金)	ご飯、ハヤシライス、レタスとカニカマのサラダ、フルーツミックス	ウエハース/牛乳、ババロア	牛肉、かにかまぼこ、牛乳	米、油	人参、マッシュルーム、レタス、コーン、パイン缶、みかん缶	たまねぎ、ハヤシライス、青じそドレッシング、ババロア	660kcal 19.8g 27.5g
24(土)	ミート丼、シーザーサラダ、大根と人参のコンソメスープ、バナナ	ゴーフレット/牛乳、お菓子	合い挽き肉、ベーコン、牛乳	米、油、砂糖	なす、ピーマン、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、シーザードレッシング、大根、薄口醤油、袋菓子	589kcal 16.4g 19.2g
26(月)	ご飯、エビカツフライ、蒸し鶏とひじきの和え物、きのこの味噌汁	クラッカー/牛乳、ほうれん草のカップケーキ	鶏ささ身、ひじき、厚揚げ豆腐、牛乳、卵、チーズ	米、油、マヨネーズ、バター、ホットケーキミックス	きゅうり、人参、えのきたけ、しめじ、ねぎ、ほうれん草	エビカツ、だし、濃口醤油、たまねぎ、味噌	618kcal 24.5g 22.5g
27(火)	ご飯、カレー風肉じゃが、オクラ納豆、竹輪のすまし汁	クッキー/牛乳、青りんごゼリー	牛肉、納豆、竹輪、牛乳、ゼラチン	米、じゃがいも、油、砂糖	人参、グリーンピース、オクラ、椎茸、こまつな、アップルジュース、パイナップル缶	たまねぎ、だし、みりん、濃口醤油、カレー粉、かつお節、薄口醤油	569kcal 38.2g 13.4g
28(水)	スパゲティ、ポリタン、レタスのゴマドレッシング、オニオンスープ、バナナ	ビスケット/牛乳、クリームコンフェ	ウインナー、牛乳	米、油、砂糖、ごまドレッシング	ピーマン、人参、レタス、きゅうり、トマト、ブロッコリー、バナナ	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油、クリームコンフェ	534kcal 17.2g 19.2g
29(木)	ご飯、サバのウスターソース煮、ほうれん草のナムル、肉団子の中華スープ	オレンジ/牛乳、ジャコトースト	さば、ハム、鶏ひき肉、牛乳、ちりめんじゃこ	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、食パン、マヨネーズ	ほうれん草、人参、コーン、えのきたけ、椎茸	しょうが、濃口醤油、ウスターソース、酒、だし、中華だし、薄口醤油、塩、こしょう、チーズ	607kcal 28.2g 23.2g
30(金)	ご飯、豚肉の塩だれ焼き、もやし、ゆかり和え、和風わかめスープ	エビせん/牛乳、きなこクッキー	豚肉、ワカメ、かまぼこ、牛乳、きな粉	米、薄力粉、バター、砂糖	赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、もやし、きゅうり、人参	たまねぎ、しおだれ、ゆかり、薄口醤油、だし	567kcal 19.7g 20.4g

月平均栄養価 エネルギー 619kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.4g

歯の健康を守ろう!!

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。

歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。

虫歯や、歯の病気になると食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養が摂れなくなります。

栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける

食後20分以内に歯を磨く

なんでもよく噛んで食べる

虫歯を放置せずに、すぐに治療する

★歯を健康に保つコツ★

「カミカミご飯」は、カルシウムが多く含まれている食材をつかっています。よく噛んで食べましょう!!

記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼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。(榊福岡県南部給食センター)

