

# 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)  | <b>お弁当の日</b>                              | 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<br>6.1g<br>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<br>23.7g<br>23.3g |
| 3(土)  | <b>運動会</b>                                |                       |                         |   |  |   |                           |
| 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<br>21.0g<br>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<br>26.9g<br>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<br>22.3g<br>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<br>24.7g<br>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<br>20.5g<br>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<br>21.5g<br>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<br>25.7g<br>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<br>22.2g<br>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                              | 人參、ピーマン、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<br>38.7g<br>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<br>21.6g<br>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<br>23.8g<br>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<br>20.9g<br>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<br>21.1g<br>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<br>23.0g<br>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<br>25.4g<br>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、さつま芋のみそ汁    | 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<br>21.8g<br>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<br>19.8g<br>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<br>16.4g<br>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<br>24.5g<br>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<br>38.2g<br>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<br>17.2g<br>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<br>28.2g<br>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<br>19.7g<br>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)

