



# 給食だより

## ふじなみ幼稚園

2023年7月3日～2023年7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	体の調子をとどめるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質
3(月)	<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 6.1g 8.0g
4(火)	ご飯,鮭の味噌チーズ焼き,アスパラガスとえのきの和え物,れんこんのすまし汁	ゴーフレット/牛乳,マーブルケーキ	鮭,チーズ,牛乳,卵	米,砂糖,薄力粉,バター	アスパラ,人参,えのきたけ,コーン,れんこん,ねぎ	酒,塩,味噌,みりん,だし,濃口醤油,たまねぎ,薄口醤油,ベーキングパウダー,ココア	657kcal 25.3g 20.4g
5(水)	ご飯,鶏肉の香草焼き,切干大根のサラダ,もやしとウィンナーのコンソメスープ	バナナ/牛乳,たい焼き	鶏肉,ツナ,ワカメ,ウィンナー,牛乳	米,マヨネーズ,パン粉,和風ドレッシング	切り干し大根,人参,きゅうり,もやし	塩,こしょう,粉パセリ,コンソメ,薄口醤油,たい焼き	670kcal 24.6g 28.6g
6(木)	ご飯,赤魚の塩唐揚げ,レタスのおかか和え,豚汁	ウエハース/牛乳,ハートパイ	赤魚,豚肉,牛乳	米,薄力粉,油,砂糖,板こんにやく,里芋,パイ皮,グラニュー糖	レタス,人参,コーン,ごぼう	塩,こしょう,濃口醤油,かつお節,油あげ,だし,味噌	587kcal 21.7g 22.1g
7(金)	ご飯,星形ハンバーグ,ブロッコリーのゴマドレサラダ,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,七夕ゼリー	星型ハンバーグ,牛乳,ゼラチン	米,じゃがいも,油,スポンジケーキ,生クリーム,いちごジャム,ゼリー	ブロッコリー,レッドオニオン,コーン	ケチャップ,星にんじん,ごまドレッシング,塩,たまねぎ,コーンクリームスープの素,粉パセリ	791kcal 47.2g 26.6g
8(土)	高菜スパゲティ,さつま芋サラダ,トマトのスープ,オレンジ	クッキー/牛乳,お菓子	豚ひき肉,ひじき,牛乳	スパゲティ,油,さつまいも,マヨネーズ	たかな漬,きゅうり,人参,トマト,しめじ,オレンジ	たまねぎ,だし,濃口醤油,油,コンソメ,薄口醤油,粉パセリ,袋菓子	499kcal 16.3g 17.0g
10(月)	ご飯,アジのおろしポン酢煮,レバーの甘辛炒め,茄子の味噌汁	おにぎりせんべい/牛乳,サターアングラー	あじ,レバー,牛乳,卵	米,砂糖,麩,ホットケーキミックス,薄力粉,油	人参,キャベツ,なす,ねぎ	大根,おろし,だし,ぼん酢,濃口醤油,たまねぎ,味噌	606kcal 27.0g 15.6g
11(火)	ロールパン,バーベキューチキン,ブロッコリーサラダ,ミルクスープ	りんご/牛乳,ツナマヨ昆布おにぎり	鶏肉,ベーコン,牛乳,ツナ	ロールパン,砂糖,和風ドレッシング,米,マヨネーズ	ブロッコリー,きゅうり,人参,ほうれん草	ケチャップ,ソース,たまねぎ,コンソメ,塩,しそ昆布	651kcal 31.0g 30.5g
12(水)	チャプチェ,風井,きゅうりと竹輪の味噌マヨ和え,チンゲン菜とハムの中華スープ,バナナ	ビスケット/牛乳,クリームコンフェ	牛肉,竹輪,ワカメ,ハム,牛乳	ごはん,はるさめ,砂糖,ごま油,マヨネーズ	ピーマン,人参,椎茸,きゅうり,チンゲン菜,バナナ	たまねぎ,濃口醤油,みりん,白ごま,塩,味噌,酢,中華だし,薄口醤油,クリームコンフェ	587kcal 19.6g 30.3g
13(木)	ご飯,さわらのごま照り焼き,ひじきと大豆の煮物,小松菜のすまし汁	きな粉せんべい/牛乳,クッキー	さわら,ひじき,大豆,牛乳	米,砂糖,薄力粉,バター	人参,れんこん,絹さや,ごまつな	濃口醤油,みりん,酒,しょうが,ごま,たまねぎ,だし,薄口醤油	612kcal 22.6g 20.8g
14(金)	ご飯,夏野菜カレー,オクラのサラダ,オレンジ	ウエハース/牛乳,プリン	鶏肉,かにかまぼこ,牛乳	米,油	なす,ピーマン,かぼちゃ,コーン,オクラ,人参,レッドオニオン,オレンジ	たまねぎ,カレールウ,青じそドレッシング,プリンミックス	648kcal 20.7g 20.3g
15(土)	ジャージャー麺,蒸ししゅうまい,レタスとトマトの中華スープ,フルーツ杏仁	ゴーフレット/牛乳,お菓子	豚ひき肉,蒸ししゅうまい,牛乳	中華めん,ごま油,赤味噌,砂糖,かたくり粉	椎茸,たけのこ,きゅうり,レタス,トマト,コーン,ねぎ,みかん缶,バイン缶,もも缶	たまねぎ,しょうが,濃口醤油,中華だし,薄口醤油,杏仁豆腐,袋菓子	547kcal 24.0g 17.3g
18(火)	ひじきごはん,赤魚のみりん焼き,ほうれん草のじゃこ和え,竹の子のすまし汁	エビせん/牛乳,パインアップルケーキ	ひじき,赤魚,ちりめんじゃこ,かまぼこ,ワカメ,牛乳,卵	米,砂糖,薄力粉,バター	人参,ほうれん草,椎茸,たけのこ,バイン缶	油あげ,濃口醤油,だし,みりん,酒,たまねぎ,薄口醤油,ベーキングパウダー	600kcal 23.7g 18.3g
19(水)	ご飯,ささ身チーズフライ,キャベツサラダ,きのこのコンソメスープ	オレンジ/牛乳,プチクレープ	ささ身,チーズカツ,ベーコン,牛乳	米,油,コーンクリームドレッシング	キャベツ,きゅうり,コーン,人参,しめじ,えのきたけ	たまねぎ,コンソメ,薄口醤油,プチクレープ	588kcal 16.9g 22.9g
20(木)	ご飯,肉ごぼううどん,高野豆腐の煮物,フルーツミックス	クラッカー/牛乳,スイートパンプキン	牛肉,高野豆腐,牛乳,卵	米,うどん,砂糖,バター	ごぼう,人参,椎茸,さやいんげん,もも缶,みかん缶,かぼちゃ	たまねぎ,酒,濃口醤油,だし,大根,味噌	681kcal 21.3g 23.8g

21(金)	ご飯,ホキのムニエル,マカロニサラダ,チキンスープ	クッキー/牛乳,バナナヨーグルト	ホキ,ツナ,鶏ささ身,牛乳,ヨーグルト	米,薄力粉,バター,マカロニ,サウザンアイランドドレッシング,砂糖	アスパラ,人参,コーン,バナナ	塩,こしょう,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油	567kcal 23.6g 18.4g
22(土)	豚丼,いんげんのごま和え,じゃが芋の味噌汁,りんご	きな粉せんべい/牛乳,お菓子	かにかまぼこ,牛乳	米,砂糖,じゃがいも	人参,ねぎ,さやいんげん,しめじ,りんご	豚肉,たまねぎ,だし,濃口醤油,みりん,ごま,味噌,袋菓子	609kcal 24.3g 18.7g
24(月)	ご飯,アジの西京焼き,きんぴら,こんにやく,えのきと玉葱のすまし汁	ビスケット/牛乳,今川焼き	あじ,牛乳	米,砂糖,板こんにやく,油,麩	人参,ピーマン,えのきたけ,ねぎ	味噌,みりん,酒,濃口醤油,油あげ,だし,たまねぎ,薄口醤油,今川焼き	532kcal 20.9g 16.7g
25(火)	ご飯,豚肉のケチャップ煮,ポパイサラダ,大根のコンソメスープ	ウエハース/牛乳,ソーダゼリー	豚肉,かまぼこ,チーズ,牛乳,ゼラチン	米,砂糖,マヨネーズ,ラムネ	かぼちゃ,人参,しめじ,ほうれん草,コーン,バイン缶	たまねぎ,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,大根,薄口醤油	586kcal 38.0g 14.6g
26(水)	ご飯,鶏肉と茄子の甘酢炒め,キャベツのゆかり和え,カリフラワーの味噌汁	バナナ/牛乳,ソルトクッキー	鶏肉,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,薄力粉,バター	なす,黄ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,人参,カリフラワー,ねぎ	たまねぎ,濃口醤油,みりん,酒,酢,ゆかり,薄口醤油,油あげ,だし,味噌,塩	601kcal 19.8g 21.8g
27(木)	ご飯,サバの竜田揚げ,チンゲン菜ときこのごま和え,もやしと卵の中華スープ	おにぎりせんべい/牛乳,コーンマヨトースト	さば,ワカメ,卵,かにかまぼこ,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,油,ごま油,食パン,マヨネーズ	チンゲンサイ,人参,しめじ,椎茸,もやし,コーン	濃口醤油,酒,しょうが,白ごま,薄口醤油,中華だし,粉パセリ	626kcal 23.5g 27.3g
28(金)	ご飯,ビーフシチュー,れんこんサラダ,オレンジ	ゴーフレット/牛乳,ババロア	牛肉,ひじき,牛乳	米,じゃがいも,油,ごまドレッシング	人参,ブロッコリー,れんこん,コーン,オレンジ	たまねぎ,ビーフシチュールウ,だし,濃口醤油,ババロア	669kcal 19.1g 28.4g
29(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	クラッカー/牛乳,お菓子	さけ,フレーク,鶏ささ身,竹輪,青のり,牛乳	米,うどん,薄力粉,油	人参,きゅうり,レタス,トマト,バイン缶,もも缶	めんつゆ,袋菓子	599kcal 23.2g 11.6g
31(月)	ご飯,豚肉とごぼうのしぐれ煮,オクラの土佐和え,豆腐の味噌汁	クッキー/牛乳,どら焼き風	豚肉,豆腐,牛乳,あずき	米,糸こんにやく,砂糖,ホットケーキ	ごぼう,人参,オクラ,えのきたけ	たまねぎ,しょうが,濃口醤油,だし,酒,海藻ミックス,かつお節,味噌	627kcal 25.8g 18.6g

月平均栄養価 エネルギー 596kcal たんぱく質 23.6g 脂質 20.8g

## 7月7日は「七夕」です☆



「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～

- ・ちょうちん・・・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)給食土屋おやつとの栄養価です。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