



# 8月 給食だより

## ふじなみ幼稚園

2023年8月1日～2023年8月31日

日付	朝おやつ	給食	昼おやつ	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 (火)	ビスケット	<b>お弁当の日</b>	牛乳,バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン			160kcal 6.1g 8.0g
2 (水)	クラッカー	ご飯,鶏肉の唐揚げ,フライドポテト,キャベツとツナの和風サラダ,コーンクリームスープ,いちごケーキ	牛乳,おふろasuk	鶏肉,ツナ,牛乳	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,バター	キャベツ,人参,コーン	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	834kcal 27.0g 41.4g
3 (木)	りんご	ご飯,さわらの味噌焼,切干大根の煮物,竹輪のすまし汁	牛乳,マドレーヌ	さわら,竹輪,牛乳,卵	米,砂糖,ホットケーキミックス,バター	切り干し大根,人参,椎茸,さやいんげん	味噌,みりん,酒,濃口醤油,油,あげだし,たまねぎ,薄口醤油	675kcal 24.2g 26.8g
4 (金)	きな粉せんべい	ご飯,キーマカレー,グリーンサラダ,バナナ	牛乳,プリン	豚ひき肉,牛乳	米,じゃがいも	人参,レタス,きゅうり,ブロッコリー,バナナ	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	618kcal 18.9g 18.7g
5 (土)	ウエハース	ワカメご飯,冷やし中華,三角春巻き,フルーツミックス	牛乳,お菓子	ワカメ,ハム,牛乳	米,中華めん,油	きゅうり,コーン,トマト,パイン缶,みかん缶	冷やし中華スープ,三角春巻き,袋菓子	637kcal 17.2g 11.5g
7 (月)	オレンジ	ご飯,赤魚の磯辺揚げ,ほうれん草の納豆和え,大根と人参の味噌汁	牛乳,いちごカップケーキ	赤魚,青のり,納豆,厚揚げ豆腐,牛乳,卵	米,薄力粉,油,砂糖,バター,いちごジャム,ホイップ用クリーム	ほうれん草,人参,ねぎ,もも缶	塩,焼きのり,かつお節,だし,濃口醤油,大根,味噌,ベーキングパウダー	677kcal 24.5g 22.6g
8 (火)	ゴーフレット	ご飯,焼き肉風炒め,オクラのじゃこ和え,えのきの中華スープ	牛乳,グレープゼリー	牛肉,ちりめんじゃこ,牛乳,ゼラチン	米,砂糖	キャベツ,人参,ピーマン,オクラ,トマト,えのきたけ,コーン,グレープジュース,ぶどう缶	たまねぎ,焼き肉のたれ,だし,薄口醤油,中華だし	587kcal 36.5g 20.1g
9 (水)	クラッカー	ご飯,バーベキューチキン,シーザーサラダ,野菜のコンソメスープ	牛乳,ツナおかおにぎり	鶏肉,ベーコン,牛乳,ツナ	米,砂糖	レタス,きゅうり,人参,アスパラ	ケチャップソース,シーザードレッシング,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油,かつお節,濃口醤油	604kcal 25.1g 19.4g
10 (木)	エビせん	味噌豚丼,もやしの和え物,玉ねぎのすまし汁,バナナ	牛乳,黒糖ちんすこう	豚肉,かまぼこ,ワカメ,牛乳	ごはん,ごま油,赤味噌,砂糖,かたくり粉,麩,薄力粉,黒砂糖,ラード	椎茸,なす,人参,もやし,きゅうり,黒きくらげ,バナナ	たまねぎ,しょうが,濃口醤油,だし,ごま,薄口醤油	624kcal 20.1g 27.9g
12 (土)	クッキー	スバゲティミートソース,チキンナゲット,オニオンスープ,りんご	牛乳,お菓子	合い挽き肉,チキンナゲット,牛乳	スバゲティ,油,砂糖	ピーマン,人参,コーン,りんご	たまねぎ,ケチャップ,コンソメ,薄口醤油,袋菓子	583kcal 24.9g 21.2g
14 (月)	きな粉せんべい	ゆかりご飯,かしわうどん,いんげんのごま和え,フルーツミックス	牛乳,お菓子	鶏肉,牛乳	米,うどん,砂糖	人参,ねぎ,椎茸,さやいんげん,しめじ,もも缶,なし缶,さくらんぼ缶,詰りんご缶	ゆかり,たまねぎ,だし,薄口醤油,みりん,塩,ごま,濃口醤油,袋菓子	582kcal 18.6g 13.0g
15 (火)	ビスケット	ご飯,エビカツフライ,ビーフンサラダ,カリフラワーのコンソメスープ	牛乳,焼きプリンタルト	かに,かまぼこ,牛乳	米,油,ビーフン	アスパラ,コーン,カリフラワー,人参	エビカツ,ごまドレッシング,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油,プリンミックス	614kcal 18.6g 22.3g
16 (水)	ウエハース	ご飯,ハヤシライス,海藻サラダ,カットコーン	牛乳,ピーチゼリー	牛肉,ワカメ,ツナ,牛乳,ゼラチン	米,油,和風ドレッシング	人参,マッシュルーム,コーン,もも缶	たまねぎ,ハヤシルウ,海藻ミックス,大根,塩	635kcal 35.0g 25.8g
17 (木)	おにぎりせんべい	ご飯,サバの味噌煮,ポテトサラダ,豆腐と椎茸のすまし汁	牛乳,ココアクッキー	さば,ハム,木綿豆腐,牛乳	米,砂糖,じゃがいも,マヨネーズ,薄力粉,バター	人参,グリーンピース,ねぎ,椎茸	味噌,だし,濃口醤油,しょうが,塩,こしょう,たまねぎ,薄口醤油,ココア	696kcal 23.2g 31.5g
18 (金)	バナナ	ご飯,鶏の生姜焼き,キャベツの塩昆布和え,かぼちゃの味噌汁	牛乳,きな粉トースト	鶏肉,塩昆布,牛乳,きな粉	米,砂糖,ごま油,食パン,バター	黄ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ,人参	たまねぎ,しょうが,濃口醤油,だし,味噌,塩	588kcal 21.5g 20.3g
19 (土)	ゴーフレット	中華丼,チーズはんぺん,きのこの中華スープ,オレンジ	牛乳,お菓子	豚肉,チーズはんぺん,ベーコン,牛乳	米,砂糖,ごま油,かたくり粉,油	チンゲンサイ,人参,たけのこ,黒きくらげ,しめじ,えのきたけ,コーン,オレンジ	中華だし,薄口醤油,袋菓子	603kcal 18.8g 24.1g
21 (月)	エビせん	ご飯,ホキのパン粉焼き,ブロッコリーとカニカマのサラダ,ポトフスープ	牛乳,あんこパイ	ホキ,かに,かまぼこ,ウインナー,牛乳,あずき	米,マヨネーズ,パン粉,和風ドレッシング,じゃがいも,パイ皮	ブロッコリー,コーン,人参	塩,こしょう,粉,パセリ,たまねぎ,コンソメ	606kcal 24.2g 23.4g

22 (火)	りんご	ご飯,マーボー豆腐,エビシユウマイ,中華風かき玉汁	牛乳,スイートポテト	豚ひき肉,木綿豆腐,エビシユウマイ,卵,牛乳	米,赤味噌,砂糖,ごま油,かたくり粉,さつまいも,バター	人参,椎茸,えのきたけ,ねぎ	たまねぎ,濃口醤油,中華だし,薄口醤油	631kcal 22.3g 24.1g
23 (水)	クラッカー	ご飯,甘辛チキン,オクラとコーンの和え物,わかめのすまし汁	牛乳,黒糖牛乳寒天	鶏肉,ちりめんじゃこ,ワカメ,牛乳,角寒天,きな粉	米,かたくり粉,油,砂糖,黒砂糖	オクラ,コーン,人参,もやし	こしょう,濃口醤油,みりん,酒,白ごま,薄口醤油,だし	648kcal 26.0g 23.1g
24 (木)	クッキー	ピーマンと人参のきんぴらご飯,赤魚のバターしょうゆ焼き,ひじきの煮物,小松菜の味噌汁	牛乳,ベーコンマフィン	塩昆布,赤魚,ひじき,牛乳,卵,ベーコン,チーズ	米,ごま油,バター,砂糖,ホットケーキミックス,油	人参,ピーマン,納豆,こまつな,しめじ	薄口醤油,白ごま,塩,こしょう,濃口醤油,みりん,油,あげだし,たまねぎ,味噌	614kcal 23.5g 21.0g
25 (金)	きな粉せんべい	ロールパン,ピザバーグ,スパゲティサラダ,キャベツのスープ	牛乳,とと焼き	豚ひき肉,牛ひき肉,ハム,牛乳	ロールパン,パン粉,スパゲティ,ごまドレッシング	人参,きゅうり,コーン,キャベツ	たまねぎ,塩,こしょう,チーズ,ケチャップ,粉,パセリ,コンソメ,薄口醤油,たい焼き	590kcal 27.3g 28.0g
26 (土)	ビスケット	いなり混ぜご飯,肉うどん,五色和え,バナナ	牛乳,お菓子	牛肉,竹輪,牛乳	米,砂糖,うどん,系こんにやく	チンゲンサイ,コーン,えのきたけ,バナナ	油,あげ,酢,たまねぎ,酒,濃口醤油,だし,薄口醤油,袋菓子	646kcal 22.8g 18.0g
28 (月)	ゴーフレット	ご飯,アジのカレー風味揚げ,トマトとツナのサラダ,茄子の味噌汁	牛乳,ココア蒸しパン	あじ,ツナ,牛乳,卵	米,薄力粉,油,ホットケーキミックス,砂糖,サラダ油	トマト,きゅうり,なす,人参,ねぎ	カレー粉,塩,こしょう,大根,青じそ,ドレッシング,たまねぎ,だし,味噌,ココア	621kcal 22.9g 16.8g
29 (火)	クラッカー	ご飯,照り焼きチキン,ポパイサラダ,ブロッコリーのコンソメスープ	牛乳,シュークリーム	鶏肉,かまぼこ,チーズ,牛乳	米,砂糖,マヨネーズ,シュークリーム	ほうれん草,コーン,ブロッコリー,人参	濃口醤油,みりん,酒,しょうが,塩,こしょう,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油	603kcal 25.7g 28.6g
30 (水)	オレンジ	ご飯,豚肉の高菜炒め,もやしのゆかり和え,じゃがいもの中華スープ	牛乳,ゴマクッキー	豚肉,かに,かまぼこ,牛乳	米,砂糖,じゃがいも,バター,薄力粉	キャベツ,人参,たかな漬,もやし,きゅうり,コーン	たまねぎ,しょうが,濃口醤油,ゆかり,薄口醤油,中華だし,黒ごま	621kcal 20.1g 23.3g
31 (木)	ウエハース	ご飯,サバの塩焼き,きんぴらごぼう,なめこの味噌汁	牛乳,パパロア	さば,牛肉,ワカメ,牛乳	米,砂糖	ごぼう,人参,なめこ	塩,酒,白ごま,濃口醤油,みりん,油,あげ,たまねぎ,だし,味噌,パパロア	607kcal 24.0g 23.3g

月平均栄養価 エネルギー 612kcal たんぱく質 23.1g 脂質 22.5g



## 夏を元気に過ごしましょう♪



毎日、とても暑い日が続いています。日差しも強くなり、汗もたくさんかく季節ですので、夏バテや熱中症にも気をつけましょう。夏が旬のピーマンには、ビタミンがたっぷり含まれていて、夏バテを防ぐ効果があります。苦くてピーマンが苦手という子が多いかもしれませんが、ピーマンはお肉との相性が良いので、チンジャオロースや細かく刻んでハンバーグの具材にすることで、食べやすくなります。

### ★夏バテ対策★

・水分補給... 汗をかいてそのままでは脱水症状になります。水やお茶を飲まないときは、薄めたスポーツドリンクでもOK!

・食事... 夏は暑く、普段よりエネルギーを消費しやすいので、その分しっかりと補給しましょう!

・睡眠... 体力が奪われやすくなるので、お昼寝を含めてしっかりとした休息を!



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