

10月 給食だより

ふじなみ幼稚園

2023年10月2日～2023年10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	体の調子をとるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質
2(月)	クラッカー	♡お弁当の日♡	牛乳、バームクーヘン	牛乳	クラッカー、バームクーヘン			160kcal 6.1g 8.0g
3(火)	ゴーフレット	ご飯、鶏肉の唐揚げ、ポテトサラダ、コーンクリームスープ、いちごケーキ (誕生会)	牛乳、たい焼き	鶏肉、ハム、牛乳	米、砂糖、たかり粉、油、じゃがいも、マヨネーズ、ポテト、生クリーム、いちご	きゅうり、コーン	ゴーフレット、漬口醤油、酒塩、こしょう、たまねぎ、コーンクリームスープ、黒粉、バサレ、たかり粉	873kcal 27.8g 39.7g
4(水)	おにぎり、せんべい	ご飯、牛肉の焼き肉風炒め、フロッコリーとカニカマのサラダ、きのこの中華スープ	牛乳、牛乳寒天	牛肉、かに、かまぼこ、ベーコン、牛乳、角寒天	せんべい、米、油、ごまドレッシング、砂糖	キャベツ、もやし、人参、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、かまぼこ	たまねぎ、焼き肉のたれ、中華だし、漬口醤油	577kcal 22.5g 22.6g
5(木)	りんご	ご飯、アジの西京焼き、オクラとコーンの和え物のっぺい汁	牛乳、ぽっぽやき	あじ、ちりめんじゃこ、鶏肉、牛乳	米、砂糖、りんご、苺、ごん、にゃく、かたくり粉、薄力粉、黒砂糖、サラダ油	りんご、オクラ、コーン、人参、椎茸	味噌、みりん、酒、漬口醤油、薄力粉、油、だし、油あげ、塩、ベーキングパウダー、水	558kcal 24.7g 10.6g
6(金)	ビスケット	ご飯、豚肉のケチャップ煮、レタスとツナのサラダ、アスパラのコンソメスープ	牛乳、グレースゼリー	豚肉、ツナ、牛乳、ゼラチン	米、砂糖、和風ドレッシング	かぼちゃ、人参、レタス、きゅうり、コーン、アスパラ、グレースゼリー、ぶどう糖	どうぶつビスケット、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄力粉、油	562kcal 45.1g 10.2g
7(土)	ウエハース	青菜ご飯、しょうゆラーメン風、三角春巻き、バナナ	牛乳、お菓子	鶏肉、ワカメ、牛乳	米、中華めん、ごま油	人参、キャベツ、コーン、バナナ	ウエハース、青菜、たまねぎ、中華だし、漬口醤油、塩、こしょう、三角春巻き	618kcal 17.7g 12.2g
10(火)	クッキー	ご飯、さわらのバターしょうゆ焼き、厚揚げ豆腐の煮物、椎茸と玉葱のすまし汁	牛乳、塩昆布おにぎり	さわら、厚揚げ豆腐、牛乳、塩昆布	クッキー、米、バター、砂糖	グリーンピース、人参、椎茸、こまつな	塩、こしょう、漬口醤油、みりん、大根、薄力粉、油、だし、たまねぎ	566kcal 23.2g 15.6g
11(水)	オレンジ	ご飯、照り焼きチキン、さつま芋サラダ、ほうれん草のコンソメスープ	牛乳、ココアワッフル	鶏肉、ツナ、ウインナー、牛乳	米、砂糖、さつまいも、マヨネーズ	オレンジ、きゅうり、人参、ほうれん草	漬口醤油、みりん、酒、しょうが、こしょう、塩、たまねぎ、コンソメ、薄力粉、油、ココアワッフル	635kcal 23.6g 25.8g
12(木)	きな粉せんべい	ご飯、サバの竜田揚げ、ビーフンサラダ、えのきたと卵のふわふわスープ	牛乳、ゴマクッキー	きな粉、さば、卵、牛乳	せんべい、砂糖、米、かたくり粉、油、ビーフン、バター、薄力粉	きゅうり、コーン、赤ピーマン、人参、えのきたけ、ねぎ	漬口醤油、酒、しょうが、ごまドレッシング、たまねぎ、中華だし、薄力粉、黒ごま	690kcal 20.8g 28.5g
13(金)	ビスケット	ご飯、ビーフカレー、海藻サラダ、梨	牛乳、プリン	牛肉、ワカメ、牛乳	米、じゃがいも	人参、キャベツ、マト、梨	どうぶつビスケット、たまねぎ、カールール、海藻ミックス、青じそドレッシング、プリンミックス、水	622kcal 16.9g 21.5g
14(土)	★親子遠足★							
16(月)	クラッカー	ご飯、赤魚のみぞれかけ、蒸し鶏の和え物、なめこの味噌汁	牛乳、どら焼き	赤魚、鶏ささ身、木綿豆腐、牛乳、あずき、こしあん	クラッカー、米、かたくり粉、油、砂糖、ホットケーキ	きゅうり、カリフラワー、コーン、えのきたけ	酒塩、大根おろし、漬口醤油、だし、みりん、たまねぎ、味噌	630kcal 28.9g 16.8g
17(火)	クッキー	ご飯、すき焼き風うどん、エビシューマイ、きゅうりの酢の物	牛乳、マカニきな粉	牛肉、エビシューマイ、ワカメ、牛乳、きな粉	米、うどん、砂糖、マカニ	白米、人参、ねぎ、椎茸、きゅうり	漬口醤油、だし、酢、薄力粉、塩	635kcal 23.1g 20.3g
18(水)	エビせん	ご飯、ハンバーグ、ポパイサラダ、パンフキンポターージュ	牛乳、シュークリーム	牛ひき肉、豚ひき肉、かまぼこ、チーズ、牛乳	せんべい、米、パン粉、マヨネーズ、シュークリーム	人参、ピーマン、ほうれん草、コーン、かぼちゃ	塩、こしょう、たまねぎ、ケチャップ、パンフキンポターージュ、粉、バサレ	633kcal 25.5g 26.3g
19(木)	ウエハース	ご飯、筑前煮、フロッコリーのサラダ、竹輪と椎茸のすまし汁	牛乳、バナナマフィン	鶏肉、竹輪、牛乳、卵	米、飯、ごんにゃく、里芋、油、砂糖、和風ドレッシング、ホットケーキミックス、バター	れんこん、人参、ごぼう、たけのこ、絹さや、フロッコリー、きゅうり、コーン、椎茸、ねぎ、バナナ	ウエハース、だし、みりん、酒、漬口醤油、たまねぎ、薄力粉	673kcal 20.1g 28.4g
20(金)	オレンジ	さつま芋ごはん、サバの塩焼き、キャベツのおかか和え、切り大根の味噌汁	牛乳、ピーチゼリー	さば、牛乳、ゼラチン	米、さつまいも、砂糖	オレンジ、キャベツ、きゅうり、人参、切り干し大根、しめじ、もも	塩、酒、かつお節、だし、漬口醤油、たまねぎ、味噌、水	586kcal 51.9g 13.5g
21(土)	ゴーフレット	クリームスパゲティ、フライドポテト、白菜のコンソメスープ、りんご	牛乳、お菓子	ベーコン、牛乳、ミートボール	スパゲティ、フライドポテト、油	ほうれん草、マッシュルーム、白菜、人参、りんご	ゴーフレット、たまねぎ、コンソメ、ホワイトソース、塩、薄力粉、油、袋菓子	618kcal 17.5g 27.6g

23(月)	クラッカー	豚丼、大根サラダ、玉ねぎのすまし汁、フルーツミックス	牛乳、オレンジジャッキーケーキ	ハム、牛乳、卵	米、砂糖、ホットケーキミックス、バター、マーメイド(オレンジ)	人参、ねぎ、きゅうり、コーン、えのきたけ、もも、缶、かまぼこ	豚肉、たまねぎ、だし、漬口醤油、みりん、大根、ごまドレッシング、薄力粉	694kcal 25.8g 24.0g
24(火)	ウエハース	ご飯、赤魚の磯辺揚げ、ほうれん草の納豆和え、れんごんの味噌汁	牛乳、ツナマヨサンド	赤魚、青のり、納豆、ワカメ、牛乳、ツナ	米、薄力粉、油、砂糖、塩、バナナ、マヨネーズ	ほうれん草、人参、れんこん	ウエハース、塩、焼きのり、かつお節、だし、漬口醤油、たまねぎ、味噌	593kcal 24.2g 22.9g
25(水)	おにぎり、せんべい	ガパオライス、ヤムウンセンサラダ、トムヤムガイスープ (タイ料理)	牛乳、おふこアラスケ	合い挽き肉、鶏ささ身、牛乳	せんべい、米、ごま油、砂糖、ほろめ、和風ドレッシング、鮭、バター	ピーマン、赤ピーマン、トマト、きゅうり、レッドオニオン、黒きくらげ、人参	たまねぎ、中華だし、れんこん、漬口醤油、みりん、薄力粉、ココア	619kcal 21.8g 26.9g
26(木)	バナナ	ご飯、鮭のパン粉焼き、マカロニソテー、カリフラワーのコンソメスープ	牛乳、きなこクッキー	鮭、ウインナー、牛乳、きな粉	米、マヨネーズ、パン粉、マカロニ、油、砂糖、薄力粉、バター	バナナ、人参、カリフラワー、えのきたけ	塩、こしょう、粉、バサレ、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄力粉	671kcal 24.4g 25.5g
27(金)	ビスケット	ロールパン、クリームシチュー、レタスサラダ、オレンジ	牛乳、焼きおにぎり	鶏肉、牛乳、かに、かまぼこ	ロールパン、じゃがいも、油	人参、グリーンピース、レタス、きゅうり、コーン、オレオ	どうぶつビスケット、たまねぎ、シチュー、ウール、青じそ、ドレッシング、焼きおにぎり	594kcal 21.4g 22.7g
28(土)	クッキー	ワカメご飯、肉野菜うどん、竹輪のカレー風味揚げ、フルーツミックス	牛乳、お菓子	ワカメ、牛肉、竹輪、牛乳	クッキー、米、うどん、砂糖、薄力粉、油	白米、人参、パン、缶、もも	たまねぎ、酒、漬口醤油、だし、カレー粉、袋菓子	633kcal 21.6g 16.3g
30(月)	ゴーフレット	ご飯、サバの煮付け、フロッコリーのツナ和え、さつま芋の味噌汁	牛乳、マドレーヌ	さば、ツナ、牛乳、卵	米、砂糖、さつまいも、ホットケーキミックス、バター	フロッコリー、人参、ほうれん草	ゴーフレット、だし、漬口醤油、みりん、しょうが、たまねぎ、味噌	693kcal 24.3g 28.8g
31(火)	きな粉せんべい	ご飯、かぼちゃコロッケ、ひじきサラダ、キャベツのコンソメスープ	牛乳、ババロア	きな粉、ひじき、鶏ささ身、牛乳	せんべい、砂糖、米、油、マヨネーズ	きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、人参、コーン	かぼちゃコロッケ、だし、漬口醤油、たまねぎ、コンソメ、薄力粉、ババロア	599kcal 16.5g 19.1g

月平均栄養価 エネルギー 612kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.4g



9月に引き続き10月も世界の料理が入っています！
10月に入っている世界の料理はタイ料理です。
 献立は、**ガパオライス、ヤムウンセンサラダ、トムヤムガイスープ**です。
 ガパオライスはタイ料理の**パッガパオガイ**(鶏肉のホーリーバジル炒め)を元に、日本人が食べやすくアレンジした料理です。
 発祥はタイですが、ガパオライスは日本特有の料理名なんです。
 タイ料理の料理名はそのままでの意味の料理がほとんどです。
 ヤムウンセンの、ヤムは「さっと混ぜる」、ウンセンは「春雨」という意味で、タイの春雨サラダのことを指します。
 トムヤムガイもトムが「煮込む」、サラダの名前にも出てきたヤムが「さっと混ぜる」、ガイは「鶏肉」という意味で、鶏肉の混ぜ込みスープになります。

💡 タイクイズ 💡

タイ料理で有名なスープにトムヤムクンスープがあります。給食に入っているトムヤムガイの「ガイ」は鶏肉でしたがクンは何スープになるでしょう。

① エビ
② イカ
③ 魚

①: 正解

記載しているカロリー表示は、(2号)給食十屋おやつでの栄養価です。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。 株式会社福岡県南部給食センター

