



給食だより

ふじなみ幼稚園



2023年11月1日～2023年11月30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肪
1(水)	クラッカー	♡お弁当の日♡	牛乳、バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン			160kcal 6.1g 8.0g
2(木)	エビせん	ご飯、ホキのしょうゆマヨ焼き、ほうれん草の彩り炒め、秋野菜のみそ汁	牛乳、チーズマフィン	ホキ、竹輪、卵、牛乳、チーズ	米、砂糖、マヨネーズ、油、里芋、ホットケーキミックス、バター	ほうれん草、人参、めじ、ねぎ	酒、みりん、濃口醤油、だし、塩、こしょう、大根、味噌	652kcal 23.6g 23.5g
4(土)	ビスケット	ミートソーススパゲティ、チキンナゲット、じゃがいものコンソメスープ、みかん	牛乳、お菓子	合い挽き肉、チキンナゲット、牛乳	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも	ピーマン、人参、みかん	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、粉パセリ、薄口醤油、袋菓子	602kcal 25.0g 23.6g
6(月)	ウエハース	ご飯、さわらのご味噌焼、キャベツと春雨の和え物、麺とかまぼこのすまし汁	牛乳、スイートポテト	さわら、ツナ、かまぼこ、牛乳、卵	米、砂糖、はるさめ、麺、すまいも、バター	キャベツ、こまつな、コーン、人参	味噌、みりん、酒、濃口醤油、白ごま、だし、たまねぎ、薄口醤油	577kcal 20.8g 18.0g
7(火)	おにぎりせんべい	ご飯、鶏肉の唐揚げ、フライドポテト、フロッコリーサラダ、コーンクリームスープ、いちごケーキ (誕生会)	牛乳、焼きフリントタルト	鶏肉、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、じゃがいも、和風ドレッシング、ノンシッケークリーム、いちごジャム	フロッコリー、人参、黄ピーマン、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、リンメックス	861kcal 29.3g 39.3g
8(水)	ゴーフレット	ご飯、煮込みうどん、ほうれん草のお浸し、オレンジ	牛乳、ソルトクッキー	豚肉、牛乳	米、うどん、砂糖、薄力粉、バター	人参、ごぼう、ほうれん草、オレンジ	たまねぎ、だし、濃口醤油、みりん、油あげ、かつお節、塩	633kcal 19.7g 21.7g
9(木)	バナナ	きのこご飯、赤魚のバターしょうゆ焼き、白菜のシソ昆布和え、油揚げの味噌汁	牛乳、たまご蒸しパン	赤魚、竹輪、牛乳、卵	米、砂糖、バター、ホットケーキミックス	エリンギ、しめじ、えのきたけ、人参、白菜、きゅうり、ねぎ	だし、薄口醤油、酒、塩、こしょう、濃口醤油、みりん、しそ昆布、白ごま、たまねぎ、油あげ、味噌	590kcal 24.3g 15.9g
10(金)	きな粉せんべい	ご飯、ビーンズカレー、コールスローサラダ、りんご	牛乳、フリン	大豆、合い挽き肉、ベーコン、牛乳	米、コールスロードレッシング、マヨネーズ	人参、グリーンピース、キャベツ、コーン、りんご	たまねぎ、カレールー、濃口醤油、プリンメックス、水	658kcal 20.8g 27.1g
11(土)	クラッカー	フルコギ風丼、レタスのチョレギ風サラダ、えのきの中華スープ、フルーツミックス	牛乳、お菓子	牛肉、ハム、ワカメ、牛乳	ごはん、砂糖、ごま油	ピーマン、人参、椎茸、ねぎ、レタス、きゅうり、えのきたけ、もも、缶詰、缶詰、さくらんぼ缶詰、りんご缶	たまねぎ、濃口醤油、みりん、白ごま、だし、焼きのり、中華だし、薄口醤油、袋菓子	514kcal 17.2g 24.9g
13(月)	ウエハース	ご飯、みそおでん、ほうれん草の納豆和え、そうめん汁	牛乳、ハートパイ	鶏肉、厚揚げ豆腐、納豆、牛乳	米、板こんにゃく、里芋、砂糖、そうめん、パイ皮、グラニュー糖	人参、ほうれん草	大根、だし、味噌、濃口醤油、みりん、焼きのり、かつお節、たまねぎ、薄口醤油、水	612kcal 22.7g 23.2g
14(火)	ビスケット	ご飯、サバのウスターソース煮、レバー入り野菜炒め、ワンドンスープ	牛乳、ツナマヨ昆布おにぎり	さば、レバー、牛乳、ツナ	米、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、人参、しめじ、ピーマン	しょうが、濃口醤油、ウスターソース、酒、だし、薄口醤油、塩、こしょう、たまねぎ、海鮮ワンドン、中華だし、しそ昆布	646kcal 27.7g 22.9g
15(水)	クッキー	ご飯、チキンのパルメジアーナ、マヨネーザサラダ、フェジョアーダ風スープ (ブラジル料理)	牛乳、フチクレープ	卵、大豆、ベーコン、牛乳	米、油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	トマト、缶、フロッコリー、人参、ミックスベジタブル	チキンカツケチャップ、コンソメ、チーズ、パセリ、塩、こしょう、たまねぎ、薄口醤油、プチクレープ	696kcal 24.4g 29.7g
16(木)	バナナ	ご飯、豚肉の高菜炒め、れんこんサラダ、かぼちゃの味噌汁	牛乳、小倉トースト	豚肉、ひじき、牛乳、あずき、こしあん、きな粉	米、砂糖、ごまドレッシング、食パン、バター	たけのこ、人参、たかな漬、れんこん、かぼちゃ、ねぎ	たまねぎ、しょうが、濃口醤油、だし、味噌	644kcal 23.8g 21.6g
17(金)	エビせん	ご飯、鮭のクリームシチュー、スパゲティ、ポリタン、みかん	牛乳、ドーナツ	鮭、ウインナー、牛乳、卵	米、スパゲティ、油、砂糖、ホットケーキミックス	人参、しめじ、白菜、ピーマン、みかん	塩、酒、たまねぎ、シチュールー、ケチャップ	598kcal 19.0g 19.1g
18(土)	ゴーフレット	ビビンバ風ごはん、パリパリ春巻き、トマトの中華スープ、りんご	牛乳、お菓子	豚ひき肉、牛乳	油、砂糖、ごま油、米	人参、ほうれん草、もやし、トマト、コーン、ねぎ、りんご	しょうが、濃口醤油、酢、白ごま、パリパリ春巻き、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、袋菓子	641kcal 17.8g 25.2g
20(月)	きな粉せんべい	ご飯、牛肉の柳川風煮、キャベツの塩昆布和え、はんぺんのすまし汁	牛乳、マーブルケーキ	牛肉、卵、かにかまぼこ、塩昆布、はんぺん、ワカメ、牛乳	米、砂糖、薄力粉、バター	ごぼう、人参、納豆、キャベツ、きゅうり	たまねぎ、だし、濃口醤油、みりん、酒、薄口醤油、ベーキングパウダー、ココア	651kcal 24.1g 21.1g
21(火)	オレンジ	ご飯、ホキのコーンチースマヨ焼、マカロニ和風サラダ、ポトフ風スープ	牛乳、じゃことおかかのおむすび	ホキ、チーズ、ツナ、ウインナー、牛乳、しらす干し	米、マヨネーズ、マカロニ、和風ドレッシング、じゃがいも	コーン、きゅうり、人参、フロッコリー	塩、こしょう、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、かつお節、濃口醤油	618kcal 25.3g 20.0g

22(水)	クラッカー	ご飯、油淋鶏、もやしのナムル、春雨スープ	牛乳、肉まん	鶏肉、かまぼこ、牛乳、肉まん	米、かたくり粉、油、砂糖、ごま油、はるさめ	しょうが、ねぎ、もやし、きゅうり、人参、黒さくらげ、椎茸	塩、濃口醤油、酢、水、だし、たまねぎ、中華だし、薄口醤油	607kcal 22.8g 21.6g
24(金)	ウエハース	ご飯、きのこハヤシライス、シーザーサラダ、みかん	牛乳、パバロア	牛肉、ベーコン、牛乳	米、油	人参、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、レタス、トマト、コーン、みかん	たまねぎ、ハヤシライス、シーザードレッシング、パバロア	652kcal 19.6g 30.0g
25(土)	クッキー	鮭ごはん、ほうとう汁、フロッコリーの ごま和え、フルーツミックス	牛乳、お菓子	さけ、フレイク、鶏肉、牛乳	米、うどん、砂糖	かぼちゃ、人参、ねぎ、フロッコリー、パイン缶	大根、油あげ、だし、味噌、薄口醤油、みりん、白ごま、濃口醤油、袋菓子	600kcal 20.5g 13.2g
27(月)	ゴーフレット	ご飯、八宝菜、蒸ししょうまい、じゃがいもの中華スープ	牛乳、おふココアラスク	豚肉、かまぼこ、蒸ししょうまい、ワカメ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、麺、バター	白菜、チンゲン菜、人参、椎茸、たけのこ、黒さくらげ、えのきたけ	中華だし、薄口醤油、酒、こしょう、たまねぎ、ココア	614kcal 20.4g 25.5g
28(火)	おにぎりせんべい	ご飯、赤魚のみりん焼き、さつまいもの白和え、ミニうどん	牛乳、ゴマクッキー	赤魚、木綿豆腐、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、さつまいも、板こんにゃく、うどん、バター、薄力粉	れんこん、人参、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒、味噌、薄口醤油、ごま油あげ、だし、黒ごま	674kcal 23.4g 21.2g
29(水)	ビスケット	ロールパン、チキングラタン、トマトと きゅうりのサラダ、カリフラワーのコンソメスープ	牛乳、バナナきな粉	鶏肉、牛乳、きな粉	ロールパン、砂糖	人参、マッシュルーム、ほうれん草、トマト、きゅうり、キャベツ、コーン、カリフラワー、バナナ	たまねぎ、塩、こしょう、ホワイトソース、チーズ、粉パセリ、青じそ、ドレッシング、コンソメ、薄口醤油	640kcal 26.9g 29.3g
30(木)	りんご	ご飯、サバの味噌マヨ焼き、大豆とひじきの煮物、竹輪のすまし汁	牛乳、今川焼き	さば、大豆、ひじき、竹輪、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ	さやいんげん、人参、椎茸、ねぎ	味噌、酒、だし、濃口醤油、たまねぎ、薄口醤油、今川焼き	617kcal 25.7g 22.8g

月平均栄養価 エネルギー 615kcal たんぱく質 22.1g 脂質 22.8g



今月の世界の料理



11月もやってまいりました！世界の料理！11月に入っている世界の料理は日本の反対側にあるブラジル料理です。

献立は、**チキンのパルメジアーナ・マヨネーザサラダ・フェジョアーダ風スープ**です。

パルメジアーナは昔ブラジルにイタリア人が多く、そんなイタリア人向けに作られた料理です。メニューの名前もイタリアをルーツに付けられたとされています。

マヨネーザサラダは名前の通りマヨネーズを使ったサラダでポテトサラダに近い料理です。ですが日本で作られる一般的なポテトサラダと違い、ブラジルではじゃが芋はつぶさず作るのが特徴的です。

フェジョアーダ風スープのフェジョアーダとは黒インゲン豆とソーセージや豚肉・牛肉などを煮込んだ料理で代表的なブラジル料理のひとつです。給食には代わりに大豆とベーコンが入っています。



11月23日は**勤労感謝の日**です。

勤労感謝の日とは、広く働く人々に向けて感謝をする日です。

働くことや仕事そのものを大切な習慣として、国民同士が互いに感謝を示し合う日です。

私たちのために一生懸命働いてくれているお父さんやお母さん、その他の方にも感謝しましょう。

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