



# 給食だより

ふじなみ幼稚園



2023年12月1日～2023年12月29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(金)	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			146kcal 5.9g 7.5g
2(土)		はっぴょう会						
4(月)	ウエハース	ご飯、さわらの煮付け、キャベツのゆかり和え、豚汁	牛乳、黒糖ちんすこう	さわら、豚肉、牛乳	米、砂糖、板こんにやく、里芋、薄力粉、黒砂糖、ラード	キャベツ、きゅうり、人参、ごぼう	ウエハース、だし、濃口醤油、みりん、酒、しょうが、ゆかり、薄口醤油、油あげ、味噌	575kcal 20.9g 23.2g
5(火)	きな粉せんべい	ご飯、鶏肉の唐揚げ、ビーフンサラダ、コーンクリームスープ、いちごケーキ	牛乳、たこやき	きな粉、鶏肉、ハム、牛乳	せんべい、砂糖、米、かたくり粉、油、ビーフン、スポンジケーキ、生クリーム、いちご、マヨネーズ	きゅうり、人参、コーン	濃口醤油、酒、ごまドレッシング、たまねぎ、コーンクリームスープの素、粉、パセリ、たこやき、ソース、かつお節	682kcal 25.7g 29.2g
6(水)	バナナ	ご飯、豚肉の塩だれ焼き、もやしのナムル、チンゲン菜の中華スープ	牛乳、ジャコトースト	豚肉、かまぼこ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、砂糖、ごま油、食パン、マヨネーズ	バナナ、白菜、人参、ピーマン、もやし、黒きくらげ、チンゲン菜、コーン	たまねぎ、しおだれ、白ごま、だし、濃口醤油、中華だし、薄口醤油、チーズ	489kcal 22.0g 18.8g
7(木)	エビせん	ご飯、ホキのちゃんちゃん焼き、かぼちゃの含め煮、たまごスープ	牛乳、マドレーヌ	ホキ、卵、牛乳	せんべい、米、砂糖、かたくり粉、ホットケーキミックス、バター	キャベツ、人参、しめじ、かぼちゃ、ねぎ	たまねぎ、だし、味噌、みりん、濃口醤油、酒、薄口醤油	543kcal 18.7g 18.9g
8(金)	クッキー	ご飯、ビーフカレー、海藻サラダ、りんご	牛乳、フリン	牛肉、ワカメ、牛乳	クッキー、米、じゃがいも	人参、きゅうり、コーン、りんご	たまねぎ、カレー、ルウ、海藻ミックス、大根、青じそ、ドレッシング、プリンミックス、水	498kcal 14.2g 18.8g
9(土)	ビスケット	ロコモコ丼、チキンナゲット、きのこの中華スープ、パイン缶詰	牛乳、お菓子	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、チキンナゲット、ベーコン、牛乳	米、パン粉、砂糖、油	人参、レタス、しめじ、えのきたけ、パイン缶	どうぶつビスケット、たまねぎ、塩、こしょう、クッキー、コンソメ、中華だし、薄口醤油、袋菓子	544kcal 22.6g 21.1g
11(月)	ゴーフレット	ご飯、アジのおろし煮、れんこんサラダ、さつまいもの味噌汁	牛乳、ココアドーナツ	あじ、ひじき、ツナ、牛乳、豆腐	米、砂糖、マヨネーズ、さつまいも、ホットケーキミックス、油	れんこん、人参、コーン、ごまつな	ゴーフレット、大根おろし、だし、濃口醤油、薄口醤油、白ごま、たまねぎ、味噌、ココア	542kcal 22.1g 18.0g
12(火)	オレンジ	ご飯、ホイコーロー風炒め、ほうれん草のナムル、椎茸と玉葱の中華スープ	牛乳、きなこクッキー	豚肉、かにかまぼこ、牛乳、きな粉	米、油、赤味噌、砂糖、ごま油、薄力粉、バター	オレンジ、キャベツ、人参、ほうれん草、えのきたけ、椎茸、ねぎ	濃口醤油、だし、たまねぎ、中華だし、薄口醤油	563kcal 19.4g 24.4g
13(水)	クラッカー	ご飯、肉きつねうどん、竹輪の磯辺揚げ、フルーツミックス	牛乳、シュークリーム	牛肉、竹輪、青のり、牛乳	クラッカー、米うどん、砂糖、薄力粉、油、シュークリーム	白菜、人参、ねぎ、パイン缶、もも缶	油あげ、たまねぎ、酒、薄口醤油、だし	538kcal 19.0g 18.9g
14(木)	おにぎりせんべい	ご飯、赤魚の味噌チーズ焼き、大根のそぼろ煮、豆腐とわかめのすまし汁	牛乳、レーズン蒸しパン	赤魚、チーズ、鶏ひき肉、木綿豆腐、ワカメ、牛乳	せんべい、米、砂糖、ホットケーキミックス	人参、レーズン	酒、味噌、みりん、大根、濃口醤油、だし、たまねぎ、薄口醤油	494kcal 21.7g 12.7g
15(金)	ウエハース	ロールパン、ビーフシチュー、グリーンサラダ、みかん	牛乳、じゃこと青菜おにぎり	牛肉、大豆、牛乳、ちりめんじゃこ	ロールパン、じゃがいも、ごまドレッシング、米、ごま油	人参、ブロッコリー、きゅうり、みかん	ウエハース、たまねぎ、ビーフシチュー、ルウ、青菜	527kcal 19.5g 24.9g
16(土)	クッキー	和風スパゲティ、ごぼうサラダ、キャベツのコンソメスープ、バナナ	牛乳、お菓子	ベーコン、塩昆布、牛乳	クッキー、スパゲティ、油、マヨネーズ	しめじ、マッシュルーム、ごぼう、もやし、人参、コーン、キャベツ、バナナ	たまねぎ、塩、濃口醤油、酒、焼きのり、薄口醤油、コンソメ、袋菓子	507kcal 16.0g 18.1g
18(月)	きな粉せんべい	ご飯、サバの竜田揚げ、春雨中華サラダ、玉ねぎのスープ	牛乳、グレーゼリー	きな粉、さば、かまぼこ、ハム、牛乳	せんべい、砂糖、米、かたくり粉、油、はるさめ、ごま油	きゅうり、人参、コーン、ぶどう缶	濃口醤油、酒、しょうが、鰯糸卵、だし、薄口醤油、たまねぎ、中華だし、ぶどうゼリーの素、水	474kcal 16.2g 16.4g
19(火)	エビせん	ご飯、牛肉と厚揚げの煮物、コーンクリームサラダ、なめこの味噌汁	牛乳、あんこパイ	牛肉、厚揚げ豆腐、かにかまぼこ、牛乳、あずき、こしあん	せんべい、米、油、砂糖、コーンクリームドレッシング、パイ皮	人参、絹さや、レタス、なめこ、ごまつな	たまねぎ、だし、濃口醤油、酒、みりん、味噌、水	519kcal 17.0g 24.7g
20(水)	ビスケット	ケチャップライス、照り焼きチキン、スパゲティサラダ、ポタージュスープ	牛乳、クリスマスロールケーキ	鶏肉、ウインナー、牛乳	米、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、じゃがいも、生クリーム	人参、グリーンピース、コーン、きゅうり、もも缶	どうぶつビスケット、たまねぎ、コンソメ、チープ、塩、こしょう、濃口醤油、みりん、酒、しょうが、ポタージュスープの素、ロールケーキ	589kcal 20.9g 26.4g

21(木)	りんご	ご飯、魚の甘辛揚げ、ほうれん草の納豆和え、カリフラワーの味噌汁	牛乳、四角いメロンパン	さわら、納豆、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、食パン、ホットケーキミックス、バター	りんご、ほうれん草、カリフラワー、人参、ねぎ	塩、こしょう、濃口醤油、みりん、酒、にんにく、白ごま、焼きのり、かつお節、だし、油あげ、味噌	587kcal 24.9g 19.5g
22(金)	ゴーフレット	ご飯、白菜と鶏肉のカレーマヨソテー、大根サラダ、ベーコンとえのきのコンソメスープ	牛乳、焼きおにぎり	鶏肉、いんげん豆、ベーコン、牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、和風ドレッシング	白菜、人参、きゅうり、コーン、えのきたけ	ゴーフレット、たまねぎ、塩、こしょう、濃口醤油、大根、コンソメ、薄口醤油、粉、パセリ、焼きおにぎり	524kcal 18.5g 16.9g
23(土)	クラッカー	ゆかりご飯、ちゃんぽん、エビシユウマイ、みかん	牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、エビシユウマイ、牛乳	クラッカー、米、中華めん	キャベツ、人参、黒きくらげ、もやし、コーン、みかん	ゆかり、たまねぎ、中華だし、塩、こしょう、袋菓子	518kcal 17.3g 11.4g
25(月)	ウエハース	ご飯、ピーマンの肉詰めフライ、フロッコリーのゴマドレサラダ、かぼちゃのコンソメスープ	牛乳、クリームコンフェ	ピーマンの肉詰めフライ、ウインナー、牛乳	米、油	ブロッコリー、人参、れんこん、かぼちゃ	ウエハース、ケチャップ、ごまドレッシング、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、クリームコンフェ	493kcal 14.3g 16.2g
26(火)	オレンジ	ご飯、赤魚の照り焼き、きゅうりと竹輪の味噌マヨ和え、けんちん汁	牛乳、マーブルクッキー	赤魚、竹輪、ワカメ、豚肉、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、里芋、板こんにやく、ごま油、薄力粉、バター	オレンジ、きゅうり、人参、ごぼう	濃口醤油、みりん、酒、塩、味噌、酢、だし、薄口醤油、ココア	518kcal 18.3g 19.3g
27(水)	クッキー	鶏照り丼、レタスサラダ、小松菜の味噌汁、フルーツミックス	牛乳、さつまいものあんこ焼き	鶏肉、ハム、牛乳、あずき、こしあん	クッキー、米、砂糖、和風ドレッシング、さつまいも	エリンギ、ねぎ、レタス、きゅうり、人参、ごまつな、もも缶、なし、缶、さくらんぼ、缶詰、りんご缶	たまねぎ、濃口醤油、酒、みりん、油あげ、だし、味噌	497kcal 19.4g 14.6g
28(木)	ビスケット	ご飯、マーボー茄子風、キャベツとコーンのおかか和え、わかめスープ	牛乳、バナナマフィン	豚ひき肉、ワカメ、牛乳、卵	米、赤味噌、砂糖、ごま油、かたくり粉、ホットケーキミックス、バター	椎茸、なす、人参、キャベツ、コーン、もやし、バナナ	どうぶつビスケット、たまねぎ、濃口醤油、かつお節、だし、中華だし、薄口醤油、白ごま	520kcal 17.1g 20.5g
29(金)	きな粉せんべい	ご飯、鮭のチーズ焼き、ポテトサラダ、具沢山スープ	牛乳、ババロア	きな粉、鮭、ベーコン、牛乳	せんべい、砂糖、米、じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、人参、コーン	チーズ、塩、こしょう、粉、パセリ、たまねぎ、大根、コンソメ、薄口醤油、ババロア	511kcal 21.4g 21.2g

月平均栄養価 エネルギー 517kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.2g



## 冬野菜を食べて体を温めよう!

冬野菜にはからだを温める作用があります。暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まらしましょう。



## 季節の食材クイズ

Q. だいこんはどの部分が1番、辛みがあるとおもいますか??



- ①上の方
- ②真ん中
- ③下の方

大根は上の方になるにつれて辛みが弱くなります。下の方は辛いので薬味や食感を生かした漬物・炒め物に適しています。真ん中は柔らかく、太さも均等で味が染み込みやすいので煮物など大根をメインにするおかずにおすすめです。上の方は甘みがあるのでサラダや和え物などに使うといいでしょう。葉っぱの部分は廃棄されがちですが、栄養価が高く立派な食材で癖のない味と食感が特徴的なので炒めものにしたたり、ご飯のともにもなります。大根を丸ごと食べてこの冬をのりきりましょう!

12月はクリスマスメニューも入っています! 今年も1年ありがとうございました! 皆さんよいお年をお過ごし下さい😊



記載しているカロリー表示は給食十屋おやつ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