



# 給食だより

ふじなみ幼稚園

2024年1月4日~2024年1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	体の調子をとのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質
4(木)	ビスケット	ご飯、ささ身チーズフライ、切干大根のサラダ、ウィンナーのコンソメスープ	牛乳、カニカマ、マヨおにぎり	ささ身チーズフライ、ツナ、ワカメ、ウィンナー、牛乳、かにかまぼこ	米、油、和風ドレッシング、マヨネーズ	切り干し大根、人参	どうぶつビスケット、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、粉バセリ、焼きのり、ごま	609kcal 18.7g 20.5g
5(金)	ゴーフレット	ご飯、キーマカレー、マカロニサラダ、フルーツミックス	牛乳、おふきな粉ラスク	豚ひき肉、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、麩、バター、砂糖	人参、プロッコリー、パイン缶、もも缶	ゴーフレット、たまねぎ、カレールー、塩、こしょう	658kcal 18.5g 28.5g
6(土)	クラッカー	鮭ごはん、ワカメうどん、牛肉のきんぴら炒め、カットコーン	牛乳、お菓子	さけフレック、ワカメ、かまぼこ、牛肉、牛乳	クラッカー、米、うどん、砂糖、油	ごぼう、人参、コーン	だし、薄口醤油、白ごま、濃口醤油、酒、みりん、塩、袋菓子	559kcal 17.9g 17.5g
9(火)	ウエハース	<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	ウエハース		160kcal 6.1g 8.0g
10(水)	クッキー	ご飯、さわらのコーンマヨ焼、蒸し鶏のサラダ、はんぺんのすまし汁	牛乳、さつま芋せんざい	さわら、青のり、鶏ささ身、ひじき、いんげん、豆、はんぺん、牛乳、あずき、つふしあん	クッキー、米、マヨネーズ、ごまドレッシング、さつまいも	コーン、人参	塩、こしょう、たまねぎ、だし、薄口醤油、水	600kcal 26.1g 20.2g
11(木)	バナナ	ご飯、焼き肉風炒め、エビシウマイ、中華風かき玉汁	牛乳、焼きプリンタルト	牛肉、エビシウマイ、卵、かにかまぼこ、牛乳	米、かたくり粉	バナナ、キャベツ、人参、ねぎ	たまねぎ、焼き肉のたれ、中華だし、薄口醤油、プリンミックス	616kcal 23.8g 23.3g
12(金)	おにぎりせんべい	ご飯、鶏肉の唐揚げ、ポパイサラダ、コーンクリームスープ、ケーキ (お誕生会)	牛乳、クッキー	鶏肉、かまぼこ、チーズ、牛乳	せんべい、米、砂糖、かたくり粉、油、マヨネーズ、スポンジケーキ、生クリーム、薄力粉、バター	ほうれん草、コーン	濃口醤油、酒、塩、こしょう、たまねぎ、コーンクリームスープの薬、粉バセリ	887kcal 28.5g 43.3g
13(土)	きな粉せんべい	クリームスパゲティ、シーザーサラダ、白菜のコンソメスープ、フルーツミックス	牛乳、お菓子	きな粉、鶏肉、牛乳、ベーコン	せんべい、砂糖、スパゲティ	ほうれん草、マッシュルーム、レタス、きゅうり、黄ピーマン、白菜、人参、コーン、もも缶、なし缶、さくらんぼ缶、りんご缶	たまねぎ、コンソメ、ホワイトソース、シーザードレッシング、薄口醤油、袋菓子	574kcal 20.6g 18.2g
15(月)	ビスケット	ご飯、魚のお好み焼き風、高野豆腐の煮物、じゃが芋の味噌汁	牛乳、マドレーヌ	ホキ、あおさ、高野豆腐、牛乳、卵	米、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、バター	椎茸、人参、さやいんげん	どうぶつビスケット、塩、こしょう、酒、お好み焼きソース、だし、濃口醤油、たまねぎ、味噌	651kcal 23.2g 25.8g
16(火)	ゴーフレット	ご飯、鶏ちゃんご風煮込みうどん、かぼちゃの天ぷら、オレンジ	牛乳、どら焼き風	鶏肉、牛乳、あずき、こしあん	米、うどん、小麦粉、油、ホットケーキ	人参、椎茸、かぼちゃ、オレンジ	ゴーフレット、たまねぎ、だし、薄口醤油、みりん、塩	622kcal 20.7g 16.9g
17(水)	エビせん	ご飯、チーズハンバーグ、プロッコリーサラダ、大根のコンソメスープ	牛乳、フチクレープ	牛ひき肉、豚ひき肉、チーズ、かにかまぼこ、ツナ、牛乳	せんべい、米、パン粉、和風ドレッシング	人参、ピーマン、プロッコリー、キャベツ	塩、こしょう、たまねぎ、ケチャップ、大根、コンソメ、薄口醤油、フチクレープ	594kcal 22.6g 22.6g
18(木)	りんご	ひじきごはん、アジの西京焼き、きゅうりともやしの和え物、麩と玉葱のすまし汁	牛乳、サーターアンダギー	ひじき、あじ、かまぼこ、牛乳、卵	米、砂糖、麩、ホットケーキミックス、薄力粉、油	りんご、人参、椎茸、きゅうり、もやし、ねぎ	油あげ、白ごま、濃口醤油、だし、味噌、みりん、酒、焼きのり、たまねぎ、薄口醤油	585kcal 22.7g 13.0g
19(金)	クラッカー	ご飯、ハヤシライス、ハムレタスサラダ、みかん	牛乳、プリン	牛肉、ハム、牛乳	クラッカー、米、油、マヨネーズ	人参、マッシュルーム、レタス、きゅうり、コーン、みかん	たまねぎ、ハヤシライス、めんつゆ、白ごま、プリンミックス、水	650kcal 19.1g 28.1g
20(土)	ウエハース	中華丼、パリパリ春巻き、きのこの中華スープ、バナナ	牛乳、お菓子	豚肉、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、油	白菜、チンゲンサイ、人参、椎茸、たけのこ、黒きくらげ、しめじ、えのきたけ、バナナ	ウエハース、中華だし、薄口醤油、パリパリ春巻き、たまねぎ、袋菓子	648kcal 17.9g 23.6g
22(月)	クッキー	ご飯、さわらのムニエル、れんこんサラダ、ほうれん草のコンソメスープ	牛乳、クリームパン	さわら、ウィンナー、牛乳	クッキー、米、薄力粉、バター、タルタルソース、じゃがいも、菓子パン、クリームパン	れんこん、コーン、人参、ほうれん草	塩、こしょう、ごまドレッシング、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油	601kcal 21.1g 23.8g
23(火)	おにぎりせんべい	ご飯、みぞおでん、白菜とツナの和え物、竹輪のすまし汁	牛乳、マカロニきな粉	鶏肉、厚揚げ豆腐、ツナ、塩昆布、竹輪、牛乳、きな粉	せんべい、米、板こんにゃく、里芋、砂糖、マカロニ	人参、白菜、椎茸、ねぎ	大根、だし、味噌、濃口醤油、みりん、ごま、たまねぎ、薄口醤油、塩	595kcal 26.4g 17.0g

24(水)	ゴーフレット	ご飯、チリコンカン、コールスローサラダ、クラムチャウダー風スープ	牛乳、じゃこちーおむすび	合い挽き肉、大豆、ベーコン、牛乳、しらす干し、チーズ	米、砂糖、コールスロードレッシング、プロッコリー、マヨネーズ、さつまいも	人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、プロッコリー	ゴーフレット、金時豆、たまねぎ、にんにく、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、濃口醤油、シチュールウ、コンソメ	645kcal 23.4g 23.1g
25(木)	バナナ	ご飯、サバのウスターソース煮、もやしの炒め物、中華風野菜スープ	牛乳、ゴマクッキー	さば、豚肉、卵、牛乳	米、砂糖、油、ごま油、バター、薄力粉	バナナ、もやし、人参、黒きくらげ、たけのこ、ごまつな	しょうが、濃口醤油、ウスターソース、酒、中華だし、薄口醤油、塩、こしょう、たまねぎ、黒ごま	639kcal 23.2g 26.2g
26(金)	ビスケット	ご飯、チキンカレー、野菜サラダ、フルーツミックス	牛乳、ババロア	鶏肉、ワカメ、牛乳	米、じゃがいも、油	人参、プロッコリー、コーン、もも缶、みかん缶	どうぶつビスケット、たまねぎ、カレールー、水、海藻ミックス、青じそドレッシング、ババロア	625kcal 20.9g 21.4g
27(土)	きな粉せんべい	マーボー丼、レタスのチョレギ風サラダ、ワンドアンスープ、りんご	牛乳、お菓子	きな粉、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、牛乳	せんべい、砂糖、米、赤味噌、かたくり粉、ごま油	人参、椎茸、レタス、きゅうり、チンゲンサイ、りんご	たまねぎ、濃口醤油、だし、白ごま、焼きのり、海鮮風ワンドアン、中華だし、薄口醤油、袋菓子	565kcal 21.2g 16.4g
29(月)	オレンジ	ご飯、赤魚の味噌煮、ほうれん草のおかか和え、具だくさんスープ	牛乳、ココアカップケーキ	赤魚、竹輪、鶏ひき肉、牛乳、卵	米、砂糖、ホットケーキミックス、バター	オレンジ、ほうれん草、人参、椎茸、ねぎ	だし、味噌、濃口醤油、酒、かつお節、たまねぎ、大根、薄口醤油、みりん、ココア	605kcal 26.7g 16.6g
30(火)	ウエハース	ご飯、かぼちゃのビーフケチャップ、春雨サラダ、ミックスベジタブルのコンソメスープ	牛乳、ミルクもち	大豆、牛肉、ウィンナー、牛乳、きな粉	米、砂糖、はるさめ、和風ドレッシング、かたくり粉	かぼちゃ、きゅうり、人参、しめじ	ウエハース、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、錦糸卵、ミックスベジタブル、薄口醤油	632kcal 22.9g 22.5g
31(水)	クラッカー	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、ゆかりポテトサラダ、油揚げの味噌汁	牛乳、肉まん	鶏肉、ハム、チーズ、牛乳、肉まん	クラッカー、米、砂糖、かたくり粉、油、じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、人参、ねぎ	濃口醤油、みりん、しょうが、ゆかり、たまねぎ、油あげ、だし、味噌	662kcal 24.3g 28.9g

月平均栄養価 エネルギー 608kcal たんぱく質 21.6g 脂質 22.0g



## あけましておめでとうございます

年末年始のお休みはいかがでしたか??今年も、子供たちの元気な体をつくるために、栄養を考えたおいしい給食を作りたいと思っていますので、どうぞ本年もよろしくお願いいたします。

### おせち料理について

おせち料理は、重ねた重箱に詰めるのが一般的ですが、「幸せを重ねる」という意味があり、食材にも一つ一つおめでたい意味やいわれがあります。いくつか紹介していきます。

数の子	たい	エビ	くらまめ
: 子孫繁栄	: おめでたい	: 長生き祈願	: まめに過ごし、まめにはたらけるように

### 今月の世界の料理

今月の世界の料理はアメリカです。メニューは、チリコンカン・コールスローサラダ・クラムチャウダー風スープです。チリコンカンとは、アメリカ南部テキサス州発祥とされる郷土料理です。スペイン語の「唐辛子(チリ)と牛肉(カルネ)」が語源で、本来の名前は「チリコンカルネ」だそう。また、今回のクラムチャウダーには貝は使用されていませんが、本来のクラムチャウダーとは、貝や野菜などさまざまな食材がたっぷり入った、アメリカを代表するスープのことです。英語で「二枚貝」という意味の「クラム(Clam)」と「具だくさんのスープ」を意味する「チャウダー(Chowder)」を合わせてこの名で呼ばれるようになったと言われています。

記載しているカロリー表示は、給食+昼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)福岡県南部給食センター

