給食だより

ふじなみ幼稚園

2024年2月1日～2024年2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(木)	きな粉せんべい	お弁当の日	牛乳,バームクーヘン	きな粉,牛乳	せんべい,砂糖,バームクーヘン			160kcal 6.1g 8.0g
2(金)	ビスケット	ご飯,鶏肉の唐揚げ,れんこんサラダ,コーンクリームスープ,いちごケーキ（お誕生日会）	牛乳,ソルトクッキー	鶏肉,ハム,いんげん豆,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,油,ごまドレッシング,スポンジケーキ,生クリーム,いちごジャム,薄力粉,バター	れんこん,人参,コーン	どうぶつビスケット,濃口醤油,酒,たまねぎ,コーンクリームスープの素,粉パセリ,塩	909kcal 27.5g 41.0g
3(土)	ゴーフレット	スパゲティナポリタン,レタスとトマトのサラダ,ブロッコリーのコンソメスープ,バナナ	牛乳,お菓子	ウインナー,牛乳	スパゲティ,油,砂糖,コーンクリーミードレッシング	ピーマン,人参,レタス,きゅうり,コーン,トマト,ブロッコリー,バナナ	ゴーフレット,たまねぎ,ケチャップ,コンソメ,薄口醤油,袋菓子	493kcal 14.9g 15.4g
5(月)	クッキー	ご飯,さわらの味噌マヨ焼き,レバーの甘辛炒め,麩とわかめのすまし汁	牛乳,オレンジカップケーキ	さわら,レバー,ワカメ,牛乳,卵	クッキー,米,マヨネーズ,砂糖,麩,ホットケーキミックス,バター,マーマレード	人参,キャベツ	味噌,濃口醤油,たまねぎ,だし,薄口醤油	608kcal 26.1g 21.8g
6(火)	おにぎりせんべい	ゆかりご飯,肉野菜うどん,さつまいもの天ぷら,りんご	牛乳,今川焼き	牛肉,牛乳	せんべい,米,うどん,砂糖,さつまいも,小麦粉,油	白菜,人参,りんご	ゆかり,たまねぎ,酒,濃口醤油,だし,塩,今川焼き	662kcal 17.1g 25.0g
7(水)	バナナ	ご飯,鶏肉の香草焼き,ブロッコリーサラダ,パンプキンポタージュ	牛乳,青のりしらすおにぎり	鶏肉,牛乳,しらす干し,青のり	米,マヨネーズ,パン粉,和風ドレッシング	バナナ,ブロッコリー,きゅうり,人参,コーン,かぼちゃ	塩,こしょう,粉パセリ,たまねぎ,パンプキンポタージュ,白ごま	688kcal 27.6g 25.7g
8(木)	ウエハース	ご飯,ホキのみりん焼き,ビーフンソテー,里芋の味噌汁	牛乳,きな粉ちんすこう	ホキ,かまぼこ,牛乳,きな粉	米,砂糖,ビーフン,油,里芋,薄力粉,ラード	こまつな,人参,ねぎ	ウエハース,濃口醤油,みりん,酒,たまねぎ,中華だし,薄口醤油,塩,こしょう,油あげ,だし,味噌	579kcal 20.7g 19.8g
9(金)	クラッカー	ご飯,ポークカレー,和風サラダ,オレンジ	牛乳,プリン	豚肉,牛乳	クラッカー,米,じゃがいも,油	人参,きゅうり,オレンジ	たまねぎ,カレールウ,大根,焼きのり,青じそドレッシング,プリンミクス,水	616kcal 17.4g 20.7g
10(土)	きな粉せんべい	ブルコギ風丼,ほうれん草と竹輪の和え物,ベーコンスープ,フルーツミックス	牛乳,お菓子	きな粉,牛肉,竹輪,ベーコン,牛乳	せんべい,砂糖,ごはん,ごま油	ごぼう,人参,椎茸,ほうれん草,コーン,パイン缶,もも缶	たまねぎ,だし,濃口醤油,みりん,白ごま,中華だし,薄口醤油,袋菓子	544kcal 17.8g 27.5g
13(火)	オレンジ	ご飯,赤魚の煮付け,ひじきサラダ,豆腐の味噌汁	牛乳,レーズンマフィン	赤魚,ひじき,鶏ささ身,木綿豆腐,牛乳,卵	米,砂糖,マヨネーズ,ホットケーキミックス,バター,油	オレンジ,人参,コーン,ねぎ,レーズン	だし,濃口醤油,みりん,塩,こしょう,たまねぎ,味噌	617kcal 23.3g 23.5g
14(水)	クッキー	ご飯,タジン風オムレツ,マリネサラダ,トマトスープ（チュニジア料理）	牛乳,パンケーキサンド	卵,ツナ,チーズ,ハム,鶏肉,牛乳	クッキー,米,じゃがいも,砂糖,サラダ油,ホットケーキ,生クリーム	ほうれん草,人参,レタス,きゅうり,レッドオニオン,トマト,トマト缶,もも缶	塩,こしょう,ケチャップ,酢,たまねぎ,にんにく,コンソメ	626kcal 23.7g 21.9g
15(木)	エビせん	ご飯,鮭のレモンバター焼き,ごぼうサラダ,キャベツのコンソメスープ	牛乳,バナナきな粉	鮭,牛乳,きな粉	せんべい,米,バター,ごまドレッシング,砂糖	レモン汁,ごぼう,きゅうり,赤ピーマン,人参,キャベツ,バナナ	塩,こしょう,濃口醤油,みりん,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油	538kcal 21.5g 15.7g
16(金)	ゴーフレット	ご飯,酢鶏,ブロッコリーの海苔和え,わかめスープ	牛乳,シュークリーム	鶏肉,かにかまぼこ,ワカメ,牛乳	米,かたくり粉,油,砂糖,シュークリーム	人参,椎茸,ピーマン,ブロッコリー,コーン	ゴーフレット,たまねぎ,ケチャップ,酢,濃口醤油,焼きのり,薄口醤油,だし,中華だし,白ごま	595kcal 21.7g 26.9g
17(土)	ビスケット	豚丼,もやしとツナの和え物,茄子の味噌汁,フルーツミックス	牛乳,お菓子	豚肉,ツナ,かまぼこ,牛乳	米,油,砂糖	人参,ねぎ,もやし,きゅうり,なす,もも缶,みかん缶	どうぶつビスケット,たまねぎ,だし,濃口醤油,みりん,味噌,袋菓子	621kcal 23.3g 20.4g
19(月)	クラッカー	ご飯,バーベキューチキン,切干大根のサラダ,カリフラワーのコンソメスープ	牛乳,たい焼き	鶏肉,ベーコン,牛乳	クラッカー,米,砂糖,和風ドレッシング	切り干し大根,人参,黒きくらげ,コーン,カリフラワー	ケチャップ,ソース,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油,たい焼き	620kcal 24.2g 20.3g
20(火)	きな粉せんべい	ご飯,すき焼き風煮,きゅうりと竹輪の味噌マヨ和え,麩と玉葱のすまし汁	牛乳,オレンジゼリー	きな粉,牛肉,厚揚げ豆腐,竹輪,ワカメ,牛乳	せんべい,砂糖,米,糸こんにゃく,マヨネーズ,麩	白菜,人参,椎茸,きゅうり,れんこん,ねぎ,みかん缶	濃口醤油,みりん,塩,味噌,酢,たまねぎ,だし,薄口醤油,オレンジゼリーの素,水	616kcal 19.6g 25.4g
21(水)	バナナ	ご飯,サバの竜田揚げ,レタスサラダ,えのきの中華スープ	牛乳,たまご蒸しパン	さば,牛乳,卵	米,砂糖,かたくり粉,油,ごまドレッシング,ホットケーキミックス	バナナ,レタス,人参,もやし,えのきたけ,コーン	濃口醤油,酒,しょうが,たまねぎ,中華だし,薄口醤油	618kcal 22.0g 22.4g
22(木)	おにぎりせんべい	ロールパン,かぼちゃのクリームシチュー,ミートマカロニ,りんご	牛乳,ツナマヨおにぎり	鶏肉,ミートボール,牛乳,ツナ	せんべい,ロールパン,マカロニ,砂糖,米,マヨネーズ	かぼちゃ,人参,ブロッコリー,りんご	たまねぎ,シチュールウ,コンソメ,ケチャップ	610kcal 21.6g 24.6g
24(土)	クッキー	ワカメご飯,みそラーメン風,チーズポテト春巻き,フルーツミックス	牛乳,お菓子	ワカメ,豚肉,牛乳	クッキー,米,中華めん,赤味噌,ごま油,油	人参,キャベツ,コーン,パイン缶,みかん缶	たまねぎ,中華だし,味噌,こしょう,焼きのり,チーズポテト春巻き,袋菓子	677kcal 19.5g 15.6g
26(月)	ウエハース	ご飯,鮭のなかおち野菜カツ,ほうれん草の納豆和え,のっぺい汁	牛乳,海鮮お好み焼き	鮭のなかおち野菜カツ,納豆,鶏肉,牛乳	米,油,砂糖,里芋,板こんにゃく,かたくり粉,マヨネーズ	ほうれん草,人参,椎茸	ウエハース,焼きのり,かつお節,だし,濃口醤油,油あげ,薄口醤油,みりん,酒,塩,海鮮お好み焼き,ソース	608kcal 22.2g 25.2g
27(火)	エビせん	ご飯,マーボー春雨,蒸ししゅうまい,白菜の中華スープ	牛乳,ココアクッキー	豚肉,蒸ししゅうまい,かまぼこ,牛乳	せんべい,米,はるさめ,赤味噌,砂糖,ごま油,かたくり粉,薄力粉,バター	ピーマン,人参,白菜,しめじ,ねぎ	たまねぎ,味噌,濃口醤油,中華だし,しょうが,薄口醤油,ココア	660kcal 20.8g 25.0g
28(水)	ビスケット	ご飯,和風ハンバーグ,ツナポテト,小松菜の味噌汁	牛乳,ババロア	鶏ひき肉,木綿豆腐,ひじき,ツナ,牛乳	米,パン粉,砂糖,じゃがいも	人参,大根,ミックスベジタブル,こまつな	どうぶつビスケット,たまねぎ,塩,こしょう,にんにく,濃口醤油,みりん,酒,だし,味噌,ババロア	546kcal 21.2g 14.2g
29(木)	りんご	ご飯,魚のカレーチーズ焼き,スパゲティ和風サラダ,オニオンスープ	牛乳,小倉トースト	赤魚,かにかまぼこ,ワカメ,ウインナー,牛乳,あずき・こしあん	米,マヨネーズ,スパゲティ,和風ドレッシング,食パン,バター	りんご,きゅうり,えのきたけ,人参	塩,こしょう,カレー粉,チーズ,粉パセリ,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油	621kcal 24.1g 24.5g

月平均栄養価　エネルギー　601kcal　たんぱく質　21.0g　脂質　22.2g

2月3日は節分です。
節分とは、季節の変わり目の日のことです。節分の日には、炒った大豆を使い「豆まき」を行う風習があります。「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきを行うことで、悪いことをもたらす「鬼」を追い払い、幸せの「福」を呼び込むためで、家族の健康や幸せへの願いがこめられています。

恵方巻

「恵方巻」とは、節分の日に食べる巻き寿司のことです。その年の縁起のよい方角を向いて、無言で丸かじりをすると、願い事が叶うとされています。
今年の方角は、「東北東やや東」です。

ひいらぎいわし

節分の日には、ひいらぎの枝にイワシの 頭を刺した「ひいらぎいわし」を玄関に飾る風習もあります。柊の葉のトゲトゲと、イワシの臭さみを鬼が嫌うと考えられているため、玄関先に飾ると魔除けになるとされています。

今月の世界の料理

今月の世界の料理はチュニジアです。チュニジアはアフリカの最北端にあり、オリーブ料理をベースに海の幸と肉、トマトなどの野菜、豊富なスパイスを使ったヘルシーな料理が特徴です。
今回の献立は、タジン風オムレツ・マリネサラダ・トマトスープです。

記載しているカロリー表示は、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。

㈱福岡県南部給食センター