



給食だより

ふじなみ幼稚園

2024年3月1日～2024年3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	たんぱく質 脂質
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			160kcal 6.1g 8.0g
2(土)	クッキー	鮭ごはん、煮込みうどん、かぼちゃの天ぷら、バナナ	牛乳、お菓子	さけフレーク、牛肉、牛乳	クッキー、米、うどん、砂糖、小麦粉	人参、かぼちゃ、バナナ	たまねぎ、大根、だし、濃口醤油、みりん、塩、袋菓子	659kcal 19.0g 20.8g
4(月)	オレンジ	ご飯、サバのウスターソース煮、ほうれん草のナムル、中華風かき玉汁	牛乳、おはぎ	さば、竹輪、卵、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉	オレンジ、ほうれん草、人参、えのきたけ、ねぎ	しょうが、濃口醤油、ウスターソース、酒、だし、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、おはぎ(乾あん)、おはぎ(きな粉)	589kcal 22.4g 14.6g
5(火)	ハーベスト	ご飯、鶏肉の唐揚げ、野菜サラダ、フライドポテト、コーンクリームスープ、いちごケーキ(誕生日会)	牛乳、おみろスック	鶏肉、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、濃口醤油、しょうが、しょうゆ、鶏皮、塩、バター	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	ハーベスト、濃口醤油、酒、塩、たまねぎ、コーンクリームスープの素、粉、バター	831kcal 26.3g 41.1g
6(水)	おにぎり、せんべい	ご飯、牛肉のケチャップ炒め、ごぼうサラダ、白菜のコンソメスープ	牛乳、バナナ、フルーツケーキ	牛肉、ハム、牛乳、卵	せんべい、米、バター、砂糖、ごまドレッシング、薄力粉	れめじト、ごぼう、きゅうり、人参、白菜、パン缶	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油、ペーキングパウダー	687kcal 22.2g 25.3g
7(木)	白い風船	ご飯、アジの西京焼き、にんじんしりしり、けんちん汁	牛乳、黒糖ちんすこう	あじ、卵、ツナ、豚肉、牛乳	米、砂糖、油、里芋、板こんにゃく、ごま油、薄力粉、黒糖、ラード	人参、もやし	白い風船、味噌、みりん、酒、濃口醤油、だし、塩、こしょう、たまねぎ、大根、薄口醤油	597kcal 23.7g 21.7g
8(金)	ビスケット	ご飯、キーマカレー、海藻サラダ、バナナ	牛乳、プリン	豚ひき肉、牛乳	米、じゃがいも	人参、ブロッコリー、コーン、バナナ	どうぶつビスケット、たまご、カレー、ウ、海藻ミックス、青じそドレッシング、プリンミク	585kcal 18.0g 17.4g
9(土)	ウエハース	きのこのトマトスパゲティ、チキンナゲット、野菜スープ、りんご	牛乳、お菓子	ベーコン、チキンナゲット、牛乳	スパゲティ、砂糖、油	れめじ、人参、マッシュルーム、キャベツ、りんご	ウエハース、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油、袋菓子	513kcal 19.5g 19.0g
11(月)	エビせん	ご飯、さわらの煮付け、きゅうりのごま酢和え、さつまいもの味噌汁	牛乳、ハートパイ	さわら、鶏さき身、かにかまぼこ、牛乳	せんべい、米、砂糖、さつまいも、パイ皮、グラニュー糖	きゅうり、黒きくらげ、こまつな	だし、濃口醤油、みりん、酒、しょうが、白ごま、薄口醤油、たまねぎ、味噌、水	595kcal 28.3g 18.8g
12(火)	クラッカー	キンパ風混ぜご飯、レタスのチョレギサラダ、わかめスープ(韓国料理)	牛乳、マフィン	牛肉、ハム、ワカメ、牛乳、卵	クラッカー、ごはん、砂糖、赤味噌、ごま油、ホットケーキミックス、バター、油	人参、ねぎ、レタス、きゅうり、コーン、パン缶、もも缶	たまねぎ、だんごあん、漬け、酒、濃口醤油、みりん、味噌、白ごま、だし、焼きのり、中華だし、薄口醤油	620kcal 19.2g 31.1g
13(水)	バナナ	ロールパン、ハンバーグ、ポパイサラダ、ポタージュスープ	牛乳、じゃこ高菜おにぎり	牛ひき肉、豚ひき肉、かまぼこ、チーズ、牛乳、しらす干し、米、砂糖	ロールパン、粉、かたくり粉、マヨネーズ、じゃがいも、米、砂糖	バナナ、人参、ピーマン、ほうれん草、コーン、たかな漬	塩、こしょう、たまねぎ、ケチャップ、ポタージュスープの素、濃口醤油	641kcal 28.1g 28.1g
14(木)	さつまいもの甘煮	ご飯、かしわうどん、フロッコリーとカリフラワーのサラダ、りんご	牛乳、ココア牛乳寒天	鶏肉、牛乳、イナガア	さつまいも、砂糖、米、うどん、和風ドレッシング	人参、ねぎ、椎茸、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、りんご	大根、だし、薄口醤油、みりん、塩、ココア	502kcal 18.0g 12.7g
15(金)	きな粉せんべい	ご飯、ホキのムニエル、春キャベツのサラダ、アスパラとベーコンのコンソメスープ	牛乳、ゴマクッキー	きな粉、ホキ、ベーコン、牛乳	せんべい、砂糖、米、薄力粉、バター、コーンクリームドレッシング	キャベツ、きゅうり、人参、コーン、アスパラ	塩、こしょう、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、黒ごま	611kcal 19.1g 23.4g
16(土)	ビスケット	牛丼、コーンしゅうまい、切干大根のすまし汁、オレンジ	牛乳、お菓子	牛肉、コーン、しゅうまい、牛乳	米、系、こんにゃく、砂糖	人参、ねぎ、切り干し大根、えのきたけ、オレンジ	どうぶつビスケット、たまねぎ、だし、濃口醤油、薄口醤油、袋菓子	635kcal 20.8g 26.5g
18(月)	ハーベスト	ご飯、赤魚のお好み焼き風、白菜のシソ昆布和え、厚揚げ豆腐の味噌汁	牛乳、スイートポテト	赤魚、あおさ、厚揚げ豆腐、ワカメ、牛乳、卵	米、マヨネーズ、砂糖、さつまいも、バター	白菜、人参	ハーベスト、塩、こしょう、酒、お好み焼きソース、かつお節、昆布、だし、濃口醤油、たまねぎ、味噌	576kcal 20.4g 20.1g
19(火)	ウエハース	ご飯、豚肉の塩だれ焼き、フロッコリーのごま和え、トマトの中華スープ	牛乳、きな粉トースト	豚肉、かにかまぼこ、牛乳、きな粉	米、ごまドレッシング、食パン、バター、砂糖	チンゲン菜、人参、ピーマン、ブロッコリー、トマト、コーン、ねぎ	ウエハース、たまねぎ、しょうが、薄口醤油、塩	593kcal 22.3g 23.2g
21(木)	オレンジ	ご飯、ピーマンの肉詰めフライ、れんこんサラダ、オニオンスープ	牛乳、フキクレープ	ピーマンの肉詰めフライ、ひじき、牛乳	米、油、砂糖、マヨネーズ	オレンジ、れんこん、人参、コーン、えのきたけ	ケチャップ、だし、濃口醤油、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、フキクレープ	593kcal 14.4g 20.4g
22(金)	おにぎり、せんべい	ご飯、ハヤシライス、マカロニ和風サラダ、フルーツミックス	牛乳、ババロア	牛肉、ツナ、牛乳	せんべい、米、油、マカロニ、和風ドレッシング	人参、マッシュルーム、きゅうり、アスパラ、パン缶、みかん缶	たまねぎ、ハヤシライス、ババロア	666kcal 19.8g 26.7g

23(土)	クッキー	血うどん、チーズはんぺん、チンゲン菜の中華スープ、バナナ	牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、チーズ、はんぺん、牛乳	クッキー、中華めん、かたくり粉、油	キャベツ、人参、黒きくらげ、もやし、チンゲン、サイ、椎茸、バナナ	たまねぎ、中華だし、こしょう、薄口醤油、袋菓子	584kcal 19.3g 22.8g
25(月)	かぼちゃの甘煮	ご飯、鮭のパン粉焼き、大根サラダ、フロッコリーと玉葱のコンソメスープ	牛乳、ワッフル	鮭、かにかまぼこ、牛乳	砂糖、米、薄力粉、パン粉、ワッフル	かぼちゃ、きゅうり、コーン、ブロッコリー、人参	塩、こしょう、粉(セリ)とんかつソース、大根、青じそドレッシング、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油	552kcal 23.8g 10.6g
26(火)	オレンジ	ご飯、牛肉とごぼうの甘辛煮、ほうれん草の納豆和え、里芋の味噌汁	牛乳、マカロニきな粉	牛肉、納豆、ちりめんじやこ、牛乳、きな粉	米、砂糖、里芋、マカロニ	オレンジ、ごぼう、人参、ほうれん草、ねぎ	たまねぎ、しょうが、濃口醤油、みりん、酒、かつお節、だし、濃口醤油、味噌	652kcal 27.3g 23.9g
27(水)	クラッカー	ご飯、サバの甘酢かけ、ピーマンサラダ、きのこの中華スープ	牛乳、クレープゼリー	さば、ベーコン、牛乳	クラッカー、米、砂糖、かたくり粉、油、ピーマン	白菜、赤ピーマン、しめじ、えのきたけ、人参、ぶどう缶	濃口醤油、しょうが、酢、水、味噌、ごまドレッシング、中華だし、薄口醤油、ぶどうゼリーの素	595kcal 19.7g 22.9g
28(木)	きな粉せんべい	ご飯、鶏肉のケチャップ煮、マセドアンサラダ、キャベツのコンソメスープ	牛乳、青菜とツナの味噌おにぎり	きな粉、鶏肉、ウインナー、牛乳、ツナ	せんべい、砂糖、米、じゃがいも、マヨネーズ	なす、人参、きゅうり、コーン、キャベツ	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油、青味、味噌、みりん	587kcal 21.0g 20.2g
29(金)	白い風船	ご飯、豚肉の味噌炒め、レタスのおかか和え、竹の子と玉葱のすまし汁	牛乳、マドレーズ	豚肉、牛乳、卵	米、油、砂糖、かたくり粉、ポットケーキミックス、バター	人参、チンゲン菜、しめじ、えのきたけ、コーン、たけのこ	白い風船、たまねぎ、酒、みりん、味噌、だし、濃口醤油、かつお節、薄口醤油	685kcal 20.1g 29.8g
30(土)	ビスケット	ごま塩ごはん、卵あんかけうどん、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	牛乳、お菓子	鶏肉、卵、竹輪、青のり、牛乳	米、うどん、砂糖、かたくり粉、薄力粉、油	人参、ねぎ、バナナ	どうぶつビスケット、濃口醤油、だし、袋菓子	624kcal 21.4g 15.0g

月平均栄養価 エネルギー 596kcal たんぱく質 20.8g 脂質 21.7g



ひなまつり



3月3日のひな祭りは「桃の節句」とも言われ、女の子が美しく成長し、末永く幸せになれるよう願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、ひしもち、ひなあられ、白酒などを供えます。ひしもち：花の紅、雪の白、新芽の緑という「春」を表していると言われていいます。ひなあられ：桃、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季を表していると言われていいます。一年を通して健康に過ごせるようにと願いを込めて、給食ではちらし寿司を提供します。



今月の世界の料理



今月の世界の料理は韓国です。メニューは、キンパ風混ぜご飯・レタスのチョレギサラダ・わかめスープです。



今年度を振り返ろう!!



今年度も残りわずかとなりました。年長さんも卒園し、4月からは小学校など新しい環境での日々がスタートします。1年間の給食を振り返り、最初の頃に比べ食べる量も増え身体も成長していると思います。1食1食を大切に、毎日3食しっかりと食べましょう。

記載しているカロリー表示は、給食十層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。

榎福岡県南部給食センター