



給食だより

ふじなみ幼稚園



2024年4月1日～2024年4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(月)	ウエハース	ご飯、エビカツフライ、ひじきサラダ、ウインナーとえのきのコンソメスープ	牛乳、ソルトクッキー	ひじき、鶏ささ身、ウインナー、牛乳	米、油、薄力粉、砂糖、バター	きゅうり、赤ピーマン、コーン、えのきたけ、人参	ウエハース、エビカツ、ごまドレッシング、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、粉バセリ、塩	630kcal 18.8g 23.3g
2(火)	ハーベスト	ご飯、ビーフカレー、フロッコリーサラダ、オレンジ	牛乳、今川焼き	牛肉、ワカメ、牛乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング	人参、ブロッコリー、黄ピーマン、マト、オレンジ	ハーベスト、たまねぎ、カレー、今川焼き	638kcal 17.8g 26.5g
3(水)	バナナ	ご飯、ホキのパターしょうゆ焼き、高野豆腐の煮物、大根の味噌汁	牛乳、サーター、アンタギー	ホキ、高野豆腐、牛乳、卵	米、バター、砂糖、ホットケーキミックス、薄力粉、油	バナナ、椎茸、人参、さやいんげん、ねぎ	塩、こしょう、濃口醤油、みりん、だし、大根、たまねぎ、味噌	580kcal 22.7g 18.6g
4(木)		✻ 入園式 ✻						
5(金)	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
6(土)	エビせん	中華丼、餃子、玉ねぎとわかめ中華スープ、フルーツ杏仁	牛乳、お菓子	豚肉、ワカメ、牛乳	せんべい、米、砂糖、ごま油、かたくり粉、餃子	チンゲンサイ、人参、椎茸、たけのこ、黒きくらげ、みかん缶、パイナップル、もも缶	中華だし、薄口醤油、たまねぎ、杏仁豆腐、袋菓子	584kcal 18.2g 18.2g
8(月)	ビスケット	ご飯、赤魚のおろし煮、ごぼうのツナ和え、しめじの味噌汁	牛乳、いちご、カップケーキ	赤魚、ツナ、牛乳、卵	米、砂糖、薄力粉、バター、いちごジャム	しょうが、ごぼう、きゅうり、人参、しめじ、ねぎ	どうぶつビスケット、酒、大根おろし、だし、濃口醤油、たまねぎ、油あげ、味噌、ベーキングパウダー	677kcal 22.2g 21.3g
9(火)	さつま芋の甘煮	ご飯、豚肉と茄子のマーボー風煮、パリパリ春巻き、トマトと卵の中華スープ	牛乳、しらすおにぎり	豚肉、卵、牛乳、ちりめんじゃこ、塩昆布	さつまいも、砂糖、米、赤味噌、かたくり粉、ごま油、油	なす、人参、トマト、ねぎ	たまねぎ、味噌、濃口醤油、パリパリ春巻き、中華だし、薄口醤油、塩	696kcal 22.6g 25.7g
10(水)	白い風船	ご飯、鶏肉の唐揚げ、フライドポテト、シーザーサラダ、コーンクリームスープ、いちごケーキ	牛乳、焼きフリントタルト	鶏肉、ベーコン、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、フライドポテト、ポンデケーキ、生クリーム、いちごジャム	レタス、きゅうり、コーン	白い風船、濃口醤油、酒、塩、シーザードレッシング、たまねぎ、コーンクリームスープの素、粉バセリ、プリン、ミックス	978kcal 29.6g 48.5g
11(木)	おにぎりせんべい	たけのこごはん、サバの塩焼き、アスパラガスと蒸し鶏のごま和え、小松菜の味噌汁	牛乳、クリームサンド	さば、蒸し鶏、竹輪、牛乳	せんべい、米、砂糖、ホットケーキ、生クリーム	たけのこ、人参、アスパラ、もやし、コーン、こまつな	油あげ、濃口醤油、酒、だし、塩、ごま、たまねぎ、味噌	601kcal 27.6g 20.4g
12(金)	バナナ	ご飯、ポークビーンズ、野菜サラダ、カリフラワーのコンソメスープ	牛乳、おふこアラスク	大豆、豚肉、ハム、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、ごまドレッシング、麺、バター	バナナ、人参、キャベツ、きゅうり、カリフラワー、コーン	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油、油、ココア	604kcal 19.3g 27.8g
13(土)	クッキー	青菜ご飯、肉野菜うどん、竹輪のカレー風味揚げ、りんご	牛乳、お菓子	牛肉、竹輪、牛乳	クッキー、米、うどん、砂糖、薄力粉、油	チンゲン菜、人参、椎茸、りんご	青菜、たまねぎ、酒、濃口醤油、だし、水、カレー粉、袋菓子	635kcal 20.0g 19.5g
15(月)	オレンジ	ご飯、豚肉とキャベツのしょうが焼き、にんじんしゅうまい、じゃが芋の味噌汁	牛乳、ウインナー、マフィン	豚肉、にんじん、しゅうまい、木綿豆腐、牛乳、卵、ウインナー、チーズ	米、油、砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、バター	オレンジ、キャベツ、ねぎ、コーン	たまねぎ、しょうが、濃口醤油、だし、味噌	625kcal 22.0g 23.9g
16(火)	クラッカー	ご飯、甘辛チキン、三色ナムル、カニカマと椎茸の中華スープ	牛乳、たこやき	鶏肉、かに、かまぼこ、ワカメ、牛乳	クラッカー、米、かたくり粉、油、砂糖、ごま油、マヨネーズ	ほうれん草、切り干し大根、人参、椎茸	塩、こしょう、濃口醤油、みりん、酒、白ごまだし、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、たこやき、ソース、みょうお節	599kcal 26.3g 22.0g
17(水)	かぼちゃの甘煮	ご飯、さわらの味噌マヨ焼き、きんぴらごぼう、そうめん汁	牛乳、バナナきな粉	さわら、牛肉、牛乳、きな粉	砂糖、米、マヨネーズ、そうめん	かぼちゃ、ごぼう、人参、絹さや、ねぎ、バナナ	味噌、濃口醤油、みりん、酒、白ごま、たまねぎ、だし、薄口醤油	617kcal 23.2g 22.2g
18(木)	ふんわりコーン	ご飯、フリカセデポーヨ、キューバ風サラダ、ソパデチカロス風スープ (キューバ料理)	牛乳、りんごゼリー	鶏肉、ウインナー、大豆、牛乳、イナアガー	米、じゃがいも、コーンスロート、ドレッシング、砂糖	人参、さやいんげん、レモン汁、トマト缶、ブロッコリー、きゅうり、コーン、パイナップル、アップルジュース	ふんわりコーン、たまねぎ、にんにく、コンソメ、塩、こしょう、薄口醤油、水	521kcal 19.2g 16.6g
19(金)	エビせん	ご飯、鮭のクリームシチュー、ミートマカロニ、フルーツミックス	牛乳、ツナマヨおにぎり	鮭、牛乳、豚ひき肉、ツナ	せんべい、米、マカロニ、油、砂糖、マヨネーズ	人参、しめじ、ほうれん草、ミックスベジタブル、もも缶、みかん缶	塩、酒、たまねぎ、シチューール、ウ、コンソメ、ケチャップ	662kcal 27.3g 20.7g
20(土)	ビスケット	親子丼、和風大根サラダ、麺と玉葱の味噌汁、バナナ	牛乳、お菓子	鶏肉、卵、ツナ、ハム、ワカメ、牛乳	米、砂糖、和風ドレッシング、麺	ねぎ、人参、バナナ	どうぶつビスケット、たまねぎ、だし、濃口醤油、大根、味噌、袋菓子	594kcal 24.0g 18.3g

22(月)	ハーベスト	ご飯、肉きつねうどん、さつま芋の天ぷら、オレンジ	牛乳、あんこパイ	豚肉、牛乳、あずき、こしあん	米、うどん、砂糖、さつまいも、小麦粉、揚げ油、パイ皮	キャベツ、ねぎ、オレンジ	ハーベスト、油あげ、たまねぎ、酒、薄口醤油、だし、塩、水	706kcal 21.8g 28.6g
23(火)	クッキー	ご飯、ホキのチーズ焼き、ポテトサラダ、アスパラのコンソメスープ	牛乳、ココアクッキー	ホキ、ベーコン、牛乳	クッキー、米、じゃがいも、マヨネーズ、薄力粉、砂糖、バター	きゅうり、人参、アスパラ	チーズ、塩、こしょう、粉バセリ、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、ココア	649kcal 21.7g 28.0g
24(水)	ウエハース	ご飯、ハンバーグ、豆腐サラダ、パンフキンポタージュ	牛乳、シュガートースト	牛ひき肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳	米、パン粉、かたくり粉、和風ドレッシング、食パン、バター、砂糖	人参、ピーマン、トマト、かぼちゃ	ウエハース、塩、こしょう、たまねぎ、ケチャップ、濃口醤油、かつお節、パンフキンポタージュ、粉バセリ	643kcal 26.6g 21.1g
25(木)	オレンジ	ご飯、鶏肉の照り焼き、ほうれん草の納豆和え、なめこの味噌汁	牛乳、シュークリーム	鶏肉、納豆、牛乳	米、砂糖、シュークリーム	オレンジ、ほうれん草、なめこ、人参、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒、しょうが、焼きのり、かつお節、だし、たまねぎ、油あげ、味噌	559kcal 25.6g 22.9g
26(金)	おにぎりせんべい	ご飯、ポークカレー、コーンクリームソーダ、バナナ	牛乳、ソーダゼリー	豚肉、牛乳	せんべい、米、じゃがいも、油、コーンクリーム、ドレッシング	人参、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ、パイナップル	たまねぎ、カレー、ウ、ソーダゼリーの素、水	584kcal 14.8g 19.4g
27(土)	きな粉せんべい	スパゲティ、ナポリタン、チキンナゲット、オニオンスープ、りんご	牛乳、お菓子	きな粉、ウインナー、チキンナゲット、牛乳	せんべい、砂糖、スパゲティ、油	ピーマン、人参、えのきたけ、りんご	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油、袋菓子	561kcal 20.4g 20.1g
30(火)	白い風船	ご飯、サバの竜田揚げ、フロッコリーの海苔和え、ワンタンスープ	牛乳、海鮮お好み焼き	さば、ハム、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、ごま油、マヨネーズ	ブロッコリー、人参、チンゲンサイ	白い風船、濃口醤油、酒、しょうが、焼きのり、白ごま、海鮮風ワンタン、中華だし、薄口醤油、海鮮お好み焼き、ソース、かつお節	603kcal 24.9g 24.5g

月平均栄養価 エネルギー 613kcal たんぱく質 21.8g 脂質 22.7g

ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度を迎え、新しい環境の中、不安とドキドキがいっぱいの毎日をお過ごしのことでしょう。子供たちに笑顔で食べてもらえるよう一所懸命に給食を作ってまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



今月の世界の料理



今月の世界の料理はキューバです。メニューは、フリカセデポーヨ・キューバ風サラダ・ソパデチカロス風スープです。フリカセデポーヨは鶏肉をトマトで煮込んだ料理を意味し、今回はキューバでよく食べられている芋と豆と一緒に加えました。ソパデチカロス風スープはソーセージや豆を入れたスープを意味します。



朝ご飯を食べて登園しましょう！

朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。また、私たちの身体は寝ている間に体温が下がりますが朝ごはんを食べることで体に刺激を与えられ体温をあげることが出来ます。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登園しましょう。



記載しているカロリー表示は、給食十屋おやつ屋の栄養価です。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