



給食だより

ふじなみ幼稚園

2024年5月1日～2024年5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	体の調子をととのえるもの	その他	たんぱく質 脂質
1(水)	ウエハース	お弁当の日	牛乳、バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン		クリームウエハース	172kcal 6.1g 8.7g
2(木)	ハーベスト	ご飯、カレーうどん、三色和え、フルーツミックス	牛乳、たい焼き	豚肉、竹輪、牛乳	米、うどん、砂糖	人参、ねぎ、ほうれん草、パイン缶、もも缶	ハーベスト、たまねぎ、だし、濃口醤油、みりん、カレー、うたい焼き	509kcal 16.8g 14.2g
7(火)	ふんわりコーン	ピースご飯、フリキャベツカツ、切干大根のサラダ、カリフラワーの味噌汁	牛乳、マドレーヌ	蒸し鶏、ワカメ、牛乳、卵	米、油、ホットケーキミックス、バター、砂糖	グリーンピース、切り干し大根、人参、カリフラワー、ねぎ	ふんわりコーン、塩、フリキャベツカツ、ごまドレッシング、たまねぎ、だし、味噌	574kcal 15.5g 25.3g
8(水)	ビスケット	ご飯、鶏肉のケチャップ煮、マカロニサラダ、ほうれん草のコンソメスープ	牛乳、カルシウムおにぎり	鶏肉、卵、ベーコン、牛乳、煮干し、青のり	米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、マヨネーズ	人参、さやいんげん、アスパラ、ほうれん草	どうぶつビスケット、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、薄口醤油、ごま、濃口醤油、みりん、甘酢	577kcal 20.4g 18.9g
9(木)	バナナ	ご飯、チンジャオロース、パンサンデー、わかめスープ	牛乳、ゴマクッキー	牛肉、ワカメ、牛乳	米、砂糖、はるさめ、ごま油、バター、薄力粉	バナナ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、きゅうり、人参、コーン	たまねぎ、チンジャオロースの素、濃口醤油、鰹節、薄口醤油、だし、中華だし、黒ごま	568kcal 16.4g 20.5g
10(金)	エビせん	ご飯、鶏肉の唐揚げ、ポテトサラダ、ウインナー、フロッコリーと玉葱のコンソメスープ、いちごケーキ (誕生会)	牛乳、プリン	鶏肉、ウインナー、牛乳	せんべい、米、砂糖、かたくり粉、油、しやがいも、マヨネーズ	きゅうり、人参、フロッコリー	濃口醤油、酒、塩、こしょう、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、フリキャベツ、ショートケーキ、プリン、ミックス、水	723kcal 22.8g 34.2g
11(土)	卵の花クッキー	鮭ご飯、きつねうどん、ひき肉とひじきの煮物、オレンジ	牛乳、お菓子	さけ、フレイク、鶏ひき肉、ひじき、牛乳	米、うどん、砂糖	ねぎ、人参、れんこん、絹さや、オレンジ	卵の花クッキー、塩、だし、薄口醤油、油、あげ、濃口醤油、みりん、袋菓子	497kcal 18.9g 15.9g
13(月)	エビせん	ご飯、赤魚の味噌チーズ焼き、厚揚げ豆腐の甘辛煮、玉ねぎのすまし汁	牛乳、マーブルケーキ	赤魚、チーズ、厚揚げ豆腐、牛乳、卵	せんべい、米、砂糖、麩、薄力粉、バター	人参、ごぼう、さやいんげん、こまつな	酒、味噌、みりん、だし、濃口醤油、たまねぎ、薄口醤油、ペーキングパウダー、コーン	628kcal 22.9g 20.0g
14(火)	きなこせんべい	ご飯、照り焼きハンバーグ、ポパイサラダ、ポタージュスープ	牛乳、フチクレープ	牛ひき肉、豚ひき肉、かまぼこ、チーズ、牛乳	米、パン粉、かたくり粉、砂糖、マヨネーズ、さつまいも	人参、ピーマン、ほうれん草、コーン	きなこせんべい、塩、こしょう、たまねぎ、濃口醤油、みりん、酒、ポタージュスープの素、プチクレープ	624kcal 20.6g 26.6g
15(水)	白い風船	ご飯、ガーチンヌマン、もやしのナムル、フォー (ベトナム料理)	牛乳、おふラスク	鶏肉、チキンボール、牛乳	米、砂糖、ごま油、はるさめ、麩、バター	もやし、きゅうり、人参、黒きくらげ、ねぎ、しょうが、レモン汁	白い風船、中華だし、こしょう、濃口醤油、白ごまだし、たまねぎ、薄口醤油	506kcal 19.0g 23.8g
16(木)	きゅうりスティック (塩)	ご飯、ホキのコーンマヨ焼、高野豆腐とツナの卵とじ、しめじの味噌汁	牛乳、ブルーベリージャムサンド	ホキ、高野豆腐、ツナ、卵、ワカメ、牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、食パン、ブルーベリージャム	きゅうり、コーン、椎茸、人参、グリーンピース、しめじ、ねぎ	塩、こしょう、パセリ、だし、薄口醤油、たまねぎ、油、あげ、味噌	481kcal 21.1g 17.1g
17(金)	ふんわりコーン	ご飯、洋風肉じゃが、フロッコリーサラダ、チンゲン菜のスープ	牛乳、ピーチゼリー	豚肉、しらす干し、ウインナー、牛乳	米、じゃがいも、バター、和風ドレッシング	アスパラ、人参、フロッコリー、きゅうり、チンゲン菜、えのきたけ、もも缶	ふんわりコーン、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、ピーチゼリーの素、水	437kcal 15.3g 14.8g
18(土)	ビスケット	ごま塩ごはん、醤油ラーメン風、かぼちゃの天ぷら、バナナ	牛乳、お菓子	鶏肉、ワカメ、牛乳	米、中華めん、ごま油、小麦粉、油	人参、もやし、かぼちゃ、バナナ	どうぶつビスケット、黒ごま、塩、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、こしょう、袋菓子	538kcal 14.9g 13.4g
20(月)	ハーベスト	ご飯、サバのみそ煮、茄子の煮浸し、けんちん汁	牛乳、ハートパイ	さば、豚肉、牛乳	米、砂糖、板こんにゃく、ごま油、パイ皮、グラニュー糖	なす、人参、ごぼう	ハーベスト、味噌、だし、濃口醤油、酒、しょうが、みりん、かつお節、大根、薄口醤油、水	517kcal 19.5g 21.5g
21(火)	ウエハース	フルコギ風丼、蒸ししょうまい、キャベツと豆腐の中華スープ、フルーツミックス	牛乳、クリームコンフェ	牛肉、蒸ししょうまい、絹ごし豆腐、牛乳	ごはん、砂糖、ごま油	ピーマン、人参、椎茸、ねぎ、キャベツ、しめじ、もも缶、みかん缶	クリームウエハース、たまねぎ、濃口醤油、みりん、にんにく、白ごま、中華だし、薄口醤油、クリームコンフェ	503kcal 17.6g 26.0g
22(水)	おにぎりせんべい	ご飯、バーベキューチキン、マセドアンサラダ、コーンと玉葱のコンソメスープ	牛乳、マカロニきな粉	鶏肉、ハム、牛乳、きな粉	せんべい、米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ	きゅうり、コーン、人参	ケチャップとんかつソース、塩、こしょう、たまねぎ、粉、パセリ、コンソメ、濃口醤油	614kcal 23.7g 20.7g
23(木)	バナナ	ご飯、赤魚の唐揚げ、ほうれん草の納豆和え、茄子の味噌汁	牛乳、ベーコンマフィン	赤魚、納豆、牛乳、卵、ベーコン、チーズ	米、砂糖、かたくり粉、油、麩、ホットケーキミックス、バター	バナナ、しょうが、ほうれん草、なす、人参、ねぎ	酒、濃口醤油、にんにく、焼きのり、かつお節、だし、たまねぎ、味噌	543kcal 20.1g 18.9g
24(金)	クラッカー	ハヤシライス、コールスローサラダ、オレンジ	牛乳、ココア牛乳寒天	牛肉、牛乳、イナアガー	米、油、コールスロードレッシング、マヨネーズ、砂糖	人参、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、オレンジ	クラッカー、たまねぎ、ハヤシルウ、濃口醤油、ココア	548kcal 16.5g 25.6g

25(土)	きなこせんべい	ミートソーススパゲティ、チキンナゲット、アスパラのコンソメスープ、りんご	牛乳、お菓子	合い挽き肉、チキンナゲット、ベーコン、牛乳	スパゲティ、砂糖、油	ピーマン、人参、アスパラ、りんご	きなこせんべい、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油、袋菓子	534kcal 22.6g 20.8g
27(月)	かぼちゃの甘煮	ご飯、豚肉の味噌バター炒め、れんこんのゆかり和え、椎茸とかまぼこのすまし汁	牛乳、おはぎ	豚肉、竹輪、かまぼこ、牛乳	砂糖、米、バター	かぼちゃ、キャベツ、人参、れんこん、きゅうり、椎茸	たまねぎ、だし、味噌、みりん、濃口醤油、にんにく、ゆかり、薄口醤油、おはぎ(あん)、おはぎ(きな粉)	529kcal 17.3g 13.5g
28(火)	白い風船	ご飯、鮭のパン粉焼き、フロッコリーのツナ和え、オニオンスープ	牛乳、クッキー	鮭、ツナ、牛乳	米、薄力粉、パン粉、砂糖、バター	フロッコリー、人参、コーン、えのきたけ	白い風船、酒、塩、水、粉、パセリ、濃口醤油、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油	511kcal 19.8g 16.4g
29(水)	ふんわりコーン	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、レタスの彩りサラダ、かぼちゃの味噌汁	牛乳、ババロア	鶏肉、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、和風ドレッシング	レタス、きゅうり、人参、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、ねぎ	ふんわりコーン、濃口醤油、みりん、しょうが、たまねぎ、油、だし、味噌、ババロア	502kcal 19.8g 18.9g
30(木)	オレンジ	ご飯、焼きさばの甘酢かけ、ビーフンソテー、小松菜の中華スープ	牛乳、さつま芋スティック	さば、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、バター	オレンジ、キャベツ、ピーマン、人参、こまつな、コーン	酒、濃口醤油、酢、水、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、塩、こしょう	528kcal 16.7g 22.7g
31(金)	エビせん	ご飯、ビーフシチュー、もやしと蒸し鶏のサラダ、バナナ	牛乳、ツナおなかおにぎり	牛肉、蒸し鶏、卵、牛乳、ツナ	せんべい、米、じゃがいも、油、マヨネーズ	人参、フロッコリー、もやし、きゅうり、バナナ	たまねぎ、ビーフシチュー、ルウ、白ごま、めんつゆ、かつお節、濃口醤油	578kcal 20.4g 17.1g

月平均栄養価 エネルギー 531kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.8g



5月5日はこどもの日です!

こどもの日は、端午(たんご)の節句の日でもあります。

こどもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。こどもの日によくこいのぼりを見かけます。こいのぼりを飾る理由は「鯉」というお魚は、流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ、滝をのぼってしまう魚です。そんなたくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることを願う意味が込められています。五色の吹流しは、子どもの無事な成長を願って悪いものを追い払う意味が込められているそうです。

今月の世界の料理はベトナム料理です。

メニューはガーチンヌマン・もやしのナムル・フォーです。フォーの基本的な食べ方は、透明のあっさり味のスープに入れてラーメンやうどんのように食べることが多いです。



5月が旬の野菜

~グリーンピースについて~



グリーンピースは食物繊維の含有量が豆の中でもトップクラスで便秘、動脈硬化、生活習慣病を予防します。買うときには、さや付きの場合さやがふっくらしてピンとしたもの、むき実では粒がそろっていて緑色の濃いものを選ぶと良いです。給食ではピースごはんやグリーンピースを取り入れています。



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