



給食だより

ふじなみ幼稚園

2024年7月1日～2024年7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	エネルギーたんぱく質脂質
1(月)	きなごせんべい	お弁当の日	牛乳、バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン		きなごせんべい	160kcal 6.1g 8.0g
2(火)	カルシウムせんべい	ご飯、鶏肉の唐揚げ、マカロニサラダ、フライドポテト、コーンクリームスープ、いちごケーキ(誕生会)	牛乳、おひらスク	鶏もも肉、ハム、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、マカロニ、マヨネーズ、フライドポテト、糖、バター	アスパラ、人参、コーン	カルシウムせんべい、薄口醤油、酒、塩、たまねぎ、コーンクリームスープの素、粉、バター、フリーカットケーキ、シヨトケ	744kcal 28.6g 31.6g
3(水)	みかん缶詰	ご飯、チンジャオロース、にんじんしゅうまい、椎茸と玉葱の中華スープ	牛乳、たい焼き	牛肉、にんじん、しゅうまい、牛乳	米、砂糖	みかん缶詰、人参、赤ピーマン、たけのこ、椎茸、こまつな、人参	たまねぎ、チンジャオロースの素、薄口醤油、中華だし、薄口醤油、たい焼き	566kcal 20.6g 16.5g
4(木)	チーズ	ご飯、赤魚の塩唐揚げ、ほうれん草のお浸し、豚汁	牛乳、ツナパン	チーズ、赤魚、豚肉、牛乳、卵、ツナ	かたくり粉、砂糖、板こんにやく、ホットケーキミックス、マヨネーズ	ほうれん草、人参、ごぼう	塩、こしょう、かつお節だし、薄口醤油、油、あげ、大根、味噌、たまねぎ、粉、パセリ	561kcal 24.6g 19.8g
5(金)	卵の花クッキー	ご飯、星形ハンバーグ、フロッコリーサラダ、七夕そうめん汁	牛乳、りんごゼリー	星形ハンバーグ、牛乳	米、コーンクリーム、ミートドレッシング、ソーめん	フロッコリー、人参、きゅうり、コーン、オクラ	卵の花クッキー、ケチャップ、たまねぎ、だし、薄口醤油、りんごゼリー	513kcal 23.9g 15.8g
6(土)	ふんわりコーン	オムライス、焼きポテト、具沢山スープ、もも缶詰	牛乳、お菓子	鶏肉、ベーコン、牛乳	米、フライドポテト、油	ミックスベジタブル、しめじ、アスパラ、人参、もも缶	ふんわりコーン、たまねぎ、ケチャップ、オムライスソース、塩、コンソメ、薄口醤油、袋菓子	553kcal 13.8g 15.2g
7(日)	ビスケット	ご飯、ホキのおろし煮、レバーの甘辛炒め、かぼちゃの味噌汁	牛乳、クリームコンフェ	ホキ、レバー、いんげん豆、牛乳	米、砂糖	人参、赤ピーマン、かぼちゃ、ねぎ	どうぶつビスケット、酒、大根おろし、めんつゆ、薄口醤油、たまねぎ、味噌、クリームコンフェ	512kcal 26.1g 10.6g
8(月)	ウエハース	ロールパン、バーベキューチキン、オクラの和風サラダ、ポタージュスープ	牛乳、カルシウムおにぎり	鶏肉、牛乳、煮干し、青のり	ロールパン、砂糖、さつまいも、米	オクラ、きゅうり、人参、コーン	クリームウエハース、ケチャップ、めんつゆ、だし、薄口醤油、たまねぎ、ポタージュスープの素、こまみりん、甘酢	616kcal 27.3g 22.9g
9(火)	ハーベスト	ご飯、豚肉の中華風炒め、蒸し鶏のサラダ、中華風コーンスープ	牛乳、ココアクッキー	豚肉、蒸し鶏、卵、牛乳	米、かたくり粉、砂糖、薄力粉、バター	人参、もやし、ピーマン、きゅうり、カリフラワー、コーン	ハーベスト、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、味噌、酢、ココア	613kcal 22.8g 23.6g
10(水)	エビせん	ご飯、サバのみそ煮、ひじきと大豆の煮物、ほうれん草のすまし汁	牛乳、あんこパイ	さば、ひじき、大豆、牛乳、あずき、こしあん	せんべい、米、砂糖、糖、パイ皮	人参、れんこん、納豆、や、ほうれん草	味噌、だし、薄口醤油、しょうが、みりん、たまねぎ、薄口醤油	564kcal 22.0g 21.9g
11(木)	クラッカー	ご飯、夏野菜カレー、スパゲティサラダ、バナナ	牛乳、フリン	豚肉、ハム、牛乳	米、スパゲティ、マヨネーズ	なす、ピーマン、かぼちゃ、コーン、きゅうり、バナナ	クラッカー、にんにく、たまねぎ、カレーウ塩、こしょう、フリン、ミクス水	679kcal 20.1g 23.8g
12(金)	カルシウムせんべい	いなり混ぜご飯、肉ごぼううどん、竹輪の磯辺揚げ、みかん缶詰	牛乳、お菓子	牛肉、竹輪、青のり、牛乳	米、うどん、砂糖、薄力粉、油	ごぼう、人参、みかん缶	カルシウムせんべい、油、あげ、だし、薄口醤油、たまねぎ、薄口醤油、袋菓子	653kcal 22.7g 22.8g
13(土)	卵の花クッキー	ひじきごはん、サーモンマヨフライド、フロッコリーの海苔和え、豚肉とアスパラの味噌汁	牛乳、焼きとうもろこし	干しひじき、鮭フライ、豚肉、牛乳	米、砂糖、油	椎茸、人参、フロッコリー、アスパラ、コーン	卵の花クッキー、油、あげ、薄口醤油、だし、焼きのり、薄口醤油、たまねぎ、味噌、みりん	514kcal 18.3g 17.0g
14(日)	きなごせんべい	ご飯、シーチキンオムレツ、ごぼうサラダ、チキンスープ	牛乳、ストロベリーゼリー	卵、ツナ、蒸し鶏、牛乳	米	赤ピーマン、ピーマン、ごぼう、人参、コーン	きなごせんべい、たまねぎ、塩、こしょう、ケチャップ、こまつな、フレッシュ、薄口醤油、コンソメ、ストロベリーゼリーの素、水	524kcal 20.1g 17.2g
15(月)	おにぎりせんべい	ワカメご飯、冷やしうどん、高野豆腐の煮物、パイン缶詰	牛乳、クリームパン	ワカメ、鶏ささ身、高野豆腐、牛乳	せんべい、米、うどん、砂糖、菓子、ハンパ、クリームパン	きゅうり、オクラ、トマト、椎茸、人参、さやいんげん、パイン缶	めんつゆ、大根、だし、味噌	528kcal 21.2g 10.6g
16(火)	バナナ	ご飯、ホキのポワレ、マセドアンサラダ、オニオンスープ(フランス料理)	牛乳、マドレーヌ	ホキ、ウインナー、牛乳、卵	米、薄力粉、バター、じゃがいも、マヨネーズ、ホットケーキミックス、砂糖	バナナ、レモン汁、グリーンピース、コーン、キャベツ、人参	塩、こしょう、薄口醤油、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油	681kcal 21.2g 30.9g
17(水)	チーズ	マーボー丼、バンサンスー、かぼちゃの中華スープ、みかん缶詰	牛乳、お菓子	チーズ、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、牛乳	米、赤味噌、砂糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油	人参、なす、しょうが、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、みかん缶	たまねぎ、にんにく、味噌、薄口醤油、酢、薄口醤油、だし、中華だし、袋菓子	560kcal 18.6g 14.4g
18(木)	ふんわりコーン	ご飯、赤魚の西京焼き、きんぴらこんにやく、えのきと玉葱のすまし汁	牛乳、今川焼き	赤魚、牛肉、牛乳	米、砂糖、板こんにやく、糖	人参、ピーマン、えのきたけ、ねぎ	ふんわりコーン、味噌、みりん、薄口醤油、油、あげ、だし、白ごま、たまねぎ、薄口醤油、今川焼き	540kcal 21.3g 18.1g
19(金)	ビスケット	ご飯、かぼちゃコロッケ、マカロニサラダ、大根のコンソメスープ	牛乳、レモンゼリー	ツナ、牛乳	米、油、マカロニ、和風ドレッシング	きゅうり、人参、パイン缶	どうぶつビスケット、かぼちゃコロッケ、たまねぎ、大根、コンソメ、薄口醤油、レモンゼリーの素、水	439kcal 11.4g 9.9g

19(24(水))	ハーベスト	ご飯、豚肉と大根の照り煮、ほうれん草の納豆和え、カリフラワーの味噌汁	牛乳、クッキー	豚肉、納豆、牛乳	米、砂糖、薄力粉、バター	人参、ほうれん草、カリフラワー、ねぎ	ハーベスト、大根、たまねぎ、酒、みりん、薄口醤油、焼きのり、かつお節、だし、味噌	640kcal 21.2g 22.9g
20(25(木))	かぼちゃの甘露	ご飯、鮭のマヨチーズ焼き、もやしのごま和え、麺とかまぼこのすまし汁	牛乳、きな粉トースト	鮭、竹輪、かまぼこ、牛乳、きな粉	砂糖、米、マヨネーズ、糖、食パン、バター	かぼちゃ、もやし、人参、きゅうり、椎茸	塩、こしょう、チーズ、粉、パセリ、白ごま、薄口醤油、だし、たまねぎ、薄口醤油	593kcal 26.2g 21.5g
21(26(金))	ウエハース	ご飯、ビーフカレー、豆腐サラダ、バナナ	牛乳、ババロア	牛肉、絹ごし豆腐、牛乳	米、じゃがいも	人参、きゅうり、レタス、バナナ	クリームウエハース、にんにく、たまねぎ、カレーウ、薄口醤油、ミクス、かつお節、こまつな、フレッシュ、薄口醤油	640kcal 20.3g 24.2g
22(27(土))	クラッカー	スパゲティナポリタン、ゆでたまご、コーンクリームスープ、スイカ	牛乳、お菓子	ウインナー、卵、牛乳	スパゲティ、砂糖、マヨネーズ	ピーマン、人参、コーン、すいか	クラッカー、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、スープの素、粉、袋菓子	487kcal 17.3g 17.2g
23(29(月))	チーズ	ご飯、サバの竜田揚げ、春雨の和え物、ベーコンとチンゲン菜の中華スープ	牛乳、フックレーフ	チーズ、さば、かに、かまぼこ、ベーコン、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、はるさめ、ごま油	アスパラ、チンゲン菜、人参	薄口醤油、酒、しょうが、醤油、薄口醤油	602kcal 20.4g 23.9g
24(30(火))	エビせん	ご飯、ビーフケチャップ、さつま芋サラダ、フロッコリーとウインナーのコンソメスープ	牛乳、クレープゼリー	牛肉、干しひじき、ウインナー、牛乳	せんべい、米、砂糖、さつまいも、マヨネーズ	キャベツ、人参、しめじ、きゅうり、フロッコリー、ぶどう缶	たまねぎ、ケチャップ、薄口醤油、コンソメ、薄口醤油、粉、ゼリー、ぶどうゼリーの素、水	623kcal 17.5g 24.9g
25(31(水))	バナナ	ご飯、鶏肉と茄子の甘酢炒め、蒸ししゅうまい、なめこの味噌汁	牛乳、手作りどら焼き	鶏もも肉、蒸ししゅうまい、木綿豆腐、牛乳、あずき、こしあん	米、砂糖、かたくり粉、ミニバンケーキ	バナナ、なす、人参、黄ピーマン、赤ピーマン、なめこのねぎ	たまねぎ、薄口醤油、みりん、酒、酢、だし、味噌	537kcal 25.7g 13.7g

月平均栄養価 エネルギー 563kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.2g

7月7日は「七夕」です☆

七夕とは年に一度、織姫と彦星が天の川を挟んで会うという物語があります。この行事は、中国から日本へと伝えられてきました。願い事を短冊に書き、笹の葉に吊るすのも大切な七夕行事のひとつです。笹や竹は生命力にあふれていて、また、笹の葉の擦れ合う音は、神様を招くとされて、神聖なものとして扱われており、そのことから七夕の願い事も神聖な笹竹に吊るすようになりました。

今月の世界の料理はフランスです!

献立はホキのポワレ・マセドアンサラダ・オニオンスープです。マセドアンサラダとは具材をサイコロ状に角切りにしたサラダという意味する言葉です。マセドアンサラダのマセドアンはフランス語でさいの目切りという意味です。日本では味や触感がいいことからじゃが芋を使用することが多いですがじゃが芋を使わないマセドアンサラダもあります。

記載しているカロリー表示は、給食十屋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。 株式会社 福岡県南部給食センター