



給食だより

ふじなみ幼稚園

2024年8月1日～2024年8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(木)	きなこせんべい	♡お弁当の日♡	牛乳,バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン		きなこせんべい	153kcal 5.3g 7.1g
1	2(金)	卯の花クッキー	ご飯,ホキのマヨチーズ焼き,ジャーマンポテト,アスパラのコンソメスープ	牛乳,いちごのカップケーキ	ホキ,ウインナー,牛乳,卵	米,マヨネーズ,じゃがいも,ホットケーキミックス,砂糖,バター,いちごジャム	アスパラ,人参	卯の花クッキー,チーズ,塩,こしょう,粉,ハチマタ,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油	532kcal 19.3g 20.1g
2	3(土)	ふんわりコーン	ごま塩ごはん,冷やし中華,三角春巻き,もも缶詰	牛乳,お菓子	ハム,牛乳	米,中華めん,油	きゅうり,コーン,マト,もも缶	ふんわりコーン,黒ごま塩,冷やし中華,スープ,三角春巻き,袋菓子	513kcal 14.0g 9.3g
3	5(月)	ビスケット	ご飯,鶏肉の唐揚げ,ウインナー,マカロニサラダ,コーンクリームスープ,いちごケーキ(誕生会)	牛乳,青りんごゼリー	鶏もも肉,ウインナー,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,油,マカロニ,マヨネーズ	キャベツ,コーン,パイン缶	どうぶつビスケット,薄口醤油,酒,にんにく,しょうが,たまねぎ,コンソメ,クリームソーダ,粉,ハチマタ,薄口醤油,焼きのり,ごま,薄口醤油	600kcal 23.7g 21.3g
4	6(火)	ウエハース	ご飯,赤魚のバターしょうゆ焼き,さつま芋の白和え,オクラのすまし汁	牛乳,焼きプリンタルト	赤魚,木綿豆腐,牛乳	米,バター,さつまいも,板こんにゃく,砂糖,麩	れんこん,人参,オクラ,椎茸	クリームウエハース,塩,こしょう,薄口醤油,みりん,味噌,薄口醤油,ごま,たまねぎ,だし,リンパクス	465kcal 17.2g 14.6g
5	7(水)	みかん缶詰	ご飯,牛肉と茄子のケチャップ炒め,海藻サラダ,コーンと玉葱のコンソメスープ	牛乳,カニカママヨおにぎり	牛肉,ツナ,牛乳,かに,かまぼこ	米,砂糖,和風ドレッシング,マヨネーズ	みかん缶,なす,人参,コーン,えのきたけ	たまねぎ,ケチャップ,コンソメ,薄口醤油,焼きのり,ごま,薄口醤油	478kcal 14.2g 16.6g
6	8(木)	おにぎり,せんべい	ご飯,サバのウスターソース煮,もやしのナムル,ほうれん草の中華スープ	牛乳,ソルトクッキー	さば,ウインナー,牛乳	せんべい,米,砂糖,ごま油,薄力粉,バター	もやし,きゅうり,人参,黒きくらげ,ほうれん草	しょうが,薄口醤油,ウスターソース,酒,白ごま,だし,たまねぎ,中華だし,薄口醤油,塩	547kcal 17.9g 18.8g
7	9(金)	チーズ	ご飯,キーマカレー,グリーンサラダ,バナナ	牛乳,黒糖牛乳寒天	チーズ,豚ひき肉,ハム,牛乳,イナアガー,きな粉	米,じゃがいも,こまドレッシング,黒砂糖,砂糖	人参,レタス,きゅうり,コーン,バナナ	たまねぎ,にんにく,カレールウ	496kcal 16.8g 18.2g
8	10(土)	クラッカー	ゆかりご飯,肉うどん,かぼちゃの天ぷら,パイン缶詰	牛乳,お菓子	牛肉,牛乳	米うどん,砂糖,小麦粉,油	人参,かぼちゃ,パイン缶	クラッカー,ゆかり,たまねぎ,酒,薄口醤油,だし,塩,袋菓子	531kcal 13.4g 15.9g
9	13(火)	カルシウムせんべい	スパゲティミートソース,青のりポテト,フロccoliリーのコンソメスープ,オレンジ	牛乳,ハッピーターン	合い挽き肉,青のり,牛乳	スパゲティ,砂糖,フライドポテト,油,せんべい	ピーマン,人参,フロccoliリー,オレンジ	カルシウムせんべい,たまねぎ,ケチャップ,コンソメ,塩,薄口醤油	498kcal 17.4g 17.5g
10	14(水)	卯の花クッキー	中華丼,たまごやき,鶏ひき肉と野菜のスープ,もも缶詰	牛乳,ハートパイ	豚肉,かまぼこ,たまごやき,鶏ひき肉,牛乳	米,砂糖,ごま油,かたくり粉	チンゲンサイ,椎茸	卯の花クッキー,中華だし,薄口醤油,源氏パイ	533kcal 18.9g 21.0g
11	15(木)	きなこせんべい	ご飯,さわらの味噌チーズ焼き,蒸し鶏とひじきの和え物,はんぺんのすまし汁	牛乳,シュウクリーム	さくら,チーズ,鶏ささみ,ひきいんげん豆,はんぺん,ワカメ,牛乳	米,砂糖,マヨネーズ,シュウクリーム	れんこん,しめじ	きなこせんべい,味噌,薄口醤油,だし,薄口醤油	445kcal 20.6g 16.5g
12	16(金)	ふんわりコーン	ハヤシライス,ほうれん草ののり和え,カットコーン	牛乳,プリン	牛肉,竹輪,牛乳	米,砂糖	マッシュルーム(ゆで),ほうれん草,人参,コーン	ふんわりコーン,たまねぎ,ハヤシライス,焼きのり,だし,薄口醤油,塩,プリン,ミックス,水	495kcal 15.8g 20.4g
13	17(土)	ビスケット	青菜ご飯,きつねワカメうどん,高野豆腐のそぼろ煮,みかん缶詰	牛乳,お菓子	ワカメ,かまぼこ,高野豆腐,鶏ひき肉,いんげん豆,牛乳	米,うどん,砂糖	椎茸,みかん缶	どうぶつビスケット,青菜,油,あげ,だし,薄口醤油,薄口醤油,袋菓子	510kcal 17.8g 13.9g
14	19(月)	ハーベスト	ご飯,フリキャベツカツ,切干大根のサラダ,小松菜の味噌汁	牛乳,おふきな粉ラスク	かに,かまぼこ,ツナ,ワカメ,厚揚げ豆腐,牛乳,きな粉	米,油,和風ドレッシング,麩,バター,砂糖	切り干し大根,こまつな	ハーベスト,ブリキャベツカツ,だし,味噌	495kcal 15.4g 21.3g
15	20(火)	さつま芋の甘煮	ご飯,牛肉の焼き肉風炒め,えびしゅうまい,春雨とえのきの中華スープ	牛乳,マスカットゼリー	牛肉,エビしゅうまい,ハム,牛乳	さつまいも,砂糖,米,はるさめ	キャベツ,人参,コーン,えのきたけ	たまねぎ,焼き肉のたれ,中華だし,薄口醤油,マスカットゼリーの素水	485kcal 14.4g 16.6g
16	21(水)	バナナ	ご飯,ハンバーグ,ポパイサラダ,パンフキンポタージュ	牛乳,じゃことおかかのおおすび	牛ひき肉,豚ひき肉,かまぼこ,チーズ,牛乳,しらす干し	米,かたくり粉,パン粉,マヨネーズ	バナナ,人参,ピーマン,ほうれん草,コーン,かぼちゃ	塩,こしょう,たまねぎ,ケチャップ,パンフキンポタージュ,粉,ハチマタ,かつお節,薄口醤油	582kcal 23.0g 19.4g
17	22(木)	クラッカー	ご飯,鮭のパン粉焼き,ビーフンソテー,じゃがいものコンソメスープ	牛乳,レーズン,蒸しパン	鮭,豚肉,牛乳	米,薄力粉,パン粉,ビーフン,じゃがいも,ホットケーキミックス,砂糖	キャベツ,人参,レーズン	クラッカー,薄塩,こしょう,ウスターソース,たまねぎ,中華だし,薄口醤油,粉,ハチマタ,コンソメ	472kcal 19.3g 10.6g
18	23(金)	エビせん	ご飯,鶏肉の照り焼き,竹輪のゴマドレサラダ,豆腐のすまし汁	牛乳,メープルクリームワッフル	鶏もも肉,竹輪,卵,豆腐,牛乳	せんべい,米,砂糖	ブロッコリー,人参,きゅうり,椎茸	薄口醤油,みりん,酒,しょうが,こまドレッシング,たまねぎ,だし,薄口醤油,メープルクリームワッフル	474kcal 23.0g 12.2g

19	24(土)	卯の花クッキー	豚味噌丼,レタスのチョレギ風サラダ,チンゲン菜の中華スープ,バナナ	牛乳,お菓子	ハム,牛乳	米,砂糖,赤味噌,ごま油	人参,ねぎ,レタス,きゅうり,チンゲンサイ,椎茸,バナナ	卯の花クッキー,豚肉,たまねぎ,だし,薄口醤油,味噌,白ごま,焼きのり,中華だし,薄口醤油,袋菓子	527kcal 20.1g 16.9g
20	26(月)	きなこせんべい	ご飯,赤魚の磯辺揚げ,ほうれん草の納豆和え,具だくさん味噌汁	牛乳,ココアカップケーキ	赤魚,青のり,納豆,牛乳,卵	米,薄力粉,油,砂糖,ホットケーキミックス,バター	ほうれん草,人参	きなこせんべい,塩,焼きのり,だし,薄口醤油,大根,油,あげ,たまねぎ,味噌,ココア	499kcal 18.5g 16.7g
21	27(火)	かぼちゃの甘煮	ご飯,豚肉の中華風炒め,オクラとえのきのおかか和え,カニカマと椎茸の中華スープ	牛乳,ゴマクッキー	豚肉,かに,かまぼこ,牛乳	砂糖,米,かたくり粉,バター,薄力粉	かぼちゃ,人参,チンゲンサイ,オクラ,えのきたけ,椎茸,ねぎ	たまねぎ,中華だし,塩,薄口醤油,かつお節,だし,黒ごま	496kcal 14.9g 17.2g
22	28(水)	ビスケット	ご飯,鶏肉のチーズ焼き,シーザーサラダ,もやしのスープ	牛乳,ソーダゼリー	鶏もも肉,チーズ,ベーコン,卵,牛乳	米	キャベツ,きゅうり,コーン,もやし,しめじ,人参,パイン缶	どうぶつビスケット,塩,こしょう,シーザードレッシング,コンソメ,薄口醤油,ソーダゼリーの素水	454kcal 21.8g 13.6g
23	29(木)	ふんわりコーン	ピーマンと人参のきんぴらご飯,サバの塩焼き,ごぼうのごま和え,茄子の味噌汁	牛乳,おはぎ	塩昆布,さば,ツナ,牛乳	米,ごま油,砂糖,麩	人参,ピーマン,ごぼう,なす	ふんわりコーン,薄口醤油,白ごま,塩,酒,ごま,だし,薄口醤油,たまねぎ,味噌,おはぎ(粒あん),おはぎ(きな粉)	477kcal 17.6g 12.5g
24	30(金)	チーズ	ご飯,チキンカレー,和風大根サラダ,バナナ	牛乳,ババロア	チーズ,鶏肉,ハム,牛乳	米,じゃがいも,和風ドレッシング	人参,きゅうり,コーン,バナナ	たまねぎ,にんにく,カレールウ,大根,ババロア	522kcal 17.7g 19.2g
25	31(土)	ハーベスト	和風きのこスパゲティ,フロccoliリーと蒸し鶏のサラダ,かぼちゃのコンソメスープ,もも缶詰	牛乳,お菓子	豚肉,鶏ささ身,ウインナー,牛乳	スパゲティ,ごまドレッシング	キャベツ,しめじ,人参,えのきたけ,マッシュルーム,ブロッコリー,かぼちゃ,もも缶	ハーベスト,たまねぎ,だし,薄口醤油,酒,焼きのり,コンソメ,袋菓子	413kcal 19.1g 13.5g

月平均栄養価 エネルギー 488kcal たんぱく質 17.6g 脂質 16.2g



★29日(木)★

ピーマンと人参のきんぴらご飯レシピ

◎材料(こども1人分)

・米 60g ・にんじん 8g ・ピーマン 8g ・塩昆布 2g ・薄口しょうゆ 2g
・ごま油 0.5g ・いりごま 少々

◎作り方

①通常通りご飯を炊きます。

②ピーマン、にんじんを千切に切ります。

③千切にしたピーマン、にんじんをごま油で炒め、薄口しょうゆで味を付けます。

★夏バテ対策★

・水分補給... 汗をかいてそのままでは脱水症状になります。水やお茶を飲まないときは、薄めたスポーツドリンクでもOK！

・食事... 夏は暑く、普段よりエネルギーを消費しやすいので、その分しっかりと 補給しましょう！



記載しているカロリー表示は、給食+昼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。

福岡県南部給食センター