9月 給食だより

ふじなみ幼稚園

2024年9月2日～2024年9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
	2(月)	カルシウムせんべい	♡お弁当の日♡	牛乳,バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン		カルシウムせんべい	160kcal 6.1g 8.0g
1	3(火)	卯の花クッキー	ご飯,鶏肉の唐揚げ,ポテトサラダ,コーンクリームスープ,いちごケーキ（誕生会）	牛乳,今川焼き	鶏もも肉,ハム,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,油,じゃがいも,マヨネーズ	きゅうり,コーン	卯の花クッキー,濃口醤油,酒,にんにく,しょうが,塩,こしょう,たまねぎ,コーンクリームスープの素,粉パセリ,フリーカットケーキ　ショートケ,今川焼き	742kcal 28.6g 30.9g
2	4(水)	きなこせんべい	ご飯,赤魚のチーズマヨ焼,レタスとカニカマのサラダ,ブロッコリーのコンソメスープ	牛乳,カルシウムおにぎり	赤魚,チーズ,青のり,かにかまぼこ,ベーコン,牛乳,煮干し	米,マヨネーズ,コーンクリーミードレッシング,砂糖	レタス,きゅうり,人参,ブロッコリー	きなこせんべい,塩,こしょう,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油,パセリ,ごま,濃口醤油,みりん,甘酢	596kcal 23.1g 21.9g
3	5(木)	さつま芋の甘煮	ご飯,チンジャオロース,春雨のナムル,チンゲン菜の中華スープ	牛乳,グレープゼリー	牛肉,牛乳	さつまいも,砂糖,米,はるさめ,ごま油	ピーマン,赤ピーマン,たけのこ,きゅうり,トマト,コーン,チンゲン菜,人参,ぶどう缶	たまねぎ,チンジャオロースの素,濃口醤油,だし,白ごま,中華だし,薄口醤油,ぶどうゼリーの素,水	531kcal 18.2g 15.1g
4	6(金)	おにぎりせんべい	ご飯,ホキの胡麻味噌焼,ひじきと大豆のマヨ和え,えのきのすまし汁	牛乳,バナナきな粉	ホキ,ひじき,大豆,鶏ささ身,ワカメ,牛乳,きな粉	せんべい,米,砂糖,マヨネーズ	人参,えのきたけ,バナナ	味噌,みりん,濃口醤油,白ゴマ,だし,たまねぎ,薄口醤油	564kcal 26.7g 17.1g
5	7(土)	ビスケット	鮭ごはん,卵あんかけうどん,さつまいもの天ぷら,バナナ	牛乳,お菓子	さけフレーク,鶏むね肉,卵,牛乳	米,うどん,砂糖,かたくり粉,さつまいも,小麦粉,油	人参,ねぎ,バナナ	どうぶつビスケット,たまねぎ,酒,薄口醤油,だし,塩,袋菓子	579kcal 19.5g 12.1g
6	9(月)	チーズ	ご飯,さわらの照り焼き,ほうれん草ののり和え,けんちん汁	牛乳,きな粉カップケーキ	チーズ,さわら,かまぼこ,豚肉,厚揚げ豆腐,牛乳,きな粉,卵	米,砂糖,板こんにゃく,ごま油,薄力粉,バター	ほうれん草,えのきたけ,人参,ごぼう	濃口醤油,みりん,酒,焼きのり,だし,大根,薄口醤油,ベーキングパウダー	643kcal 27.8g 22.6g
7	10(火)	ふんわりコーン	高菜そぼろ丼,蒸ししゅうまい,かぼちゃの味噌汁,もも缶詰（熊本県の郷土料理）	牛乳,クッキー	豚ひき肉,蒸ししゅうまい,牛乳	米,砂糖,薄力粉,バター	人参,たかな漬け,かぼちゃ,ねぎ,もも缶	ふんわりコーン,たまねぎ,にんにく,酒,濃口醤油,みりん,白ごま,だし,味噌	696kcal 21.5g 24.2g
8	11(水)	ハーベスト	ご飯,ピザ風チキン,コールスローサラダ,マカロニスープ	牛乳,りんごゼリー	鶏もも肉,ウインナー,牛乳,イナアガー	米,コールスロードレッシング,マヨネーズ,マカロニ,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,コーン,アップルジュース	ハーベスト,塩,こしょう,チーズ,ケチャップ,濃口醤油,たまねぎ,パセリ,薄口醤油,コンソメ,水	523kcal 25.5g 16.2g
9	12(木)	バナナ	ご飯,サバの竜田揚げ,きゅうりと竹輪の味噌マヨ和え,ワンタンスープ	牛乳,プチクレープ	さば,竹輪,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,油,マヨネーズ	バナナ,きゅうり,人参,れんこん,こまつな	濃口醤油,酒,しょうが,塩,味噌,酢,海鮮風ワンタン,中華だし,薄口醤油,プチクレープ	632kcal 22.5g 24.1g
10	13(金)	カルシウムせんべい	ご飯,ビーフカレー,ブロッコリーサラダ,オレンジ	牛乳,プリン	牛肉,かにかまぼこ,ツナ,牛乳	米,じゃがいも,ごまドレッシング	人参,ブロッコリー,コーン,オレンジ	カルシウムせんべい,たまねぎ,にんにく,カレールウ,プリンミクス,水	602kcal 19.5g 20.7g
11	14(土)	卯の花クッキー	ワカメご飯,ちゃんぽん,パリパリ春巻き,パイン缶詰	牛乳,お菓子	ワカメ,豚肉,牛乳	米,中華めん,油	キャベツ,人参,黒きくらげ,もやし,パイン缶	卯の花クッキー,たまねぎ,中華だし,塩,こしょう,パリパリ春巻き,袋菓子	688kcal 18.1g 19.3g
12	17(火)	きなこせんべい	ご飯,赤魚のおろし煮,オクラのゆかり和え,さつま芋のみそ汁	牛乳,たい焼き	赤魚,ツナ,牛乳	米,砂糖,さつまいも	オクラ,人参,ねぎ	きなこせんべい,大根おろし,だし,濃口醤油,ゆかり,たまねぎ,味噌,たい焼き	504kcal 20.1g 10.5g
13	18(水)	クラッカー	ご飯,洋風肉じゃが,スパゲティサラダ,チキンスープ	牛乳,じゃこと青菜おにぎり	牛肉,いんげん豆,卵,鶏ささ身,牛乳,ちりめんじゃこ	米,じゃがいも,バター,スパゲティ,マヨネーズ,ごま油	人参,アスパラ	クラッカー,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油,青菜	613kcal 22.3g 20.8g
14	19(木)	かぼちゃの甘煮	ご飯,マーボー豆腐,ほうれん草のナムル,わかめスープ	牛乳,ココアクッキー	豚ひき肉,木綿豆腐,竹輪,ワカメ,牛乳	砂糖,米,赤味噌,ごま油,かたくり粉,薄力粉,バター	かぼちゃ,人参,椎茸,ほうれん草,もやし,えのきたけ	たまねぎ,味噌,濃口醤油,だし,中華だし,薄口醤油,白ごま,ココア	624kcal 21.8g 24.5g
15	20(金)	エビせん	ご飯,肉きつねうどん,キャベツのおかか和え,オレンジ	牛乳,ストロベリーゼリー	豚肉,牛乳	せんべい,米,うどん,砂糖	ねぎ,キャベツ,コーン,人参,オレンジ	油あげ,たまねぎ,酒,薄口醤油,だし,かつお節,濃口醤油,ストロベリーゼリーの素,水	555kcal 21.4g 15.9g
16	21(土)	ビスケット	ミート丼,ゆでたまご,もやしのスープ,バナナ	牛乳,お菓子	合い挽き肉,卵,ウインナー,牛乳	米,砂糖,マヨネーズ	なす,ピーマン,人参,もやし,バナナ	どうぶつビスケット,たまねぎ,ケチャップ,コンソメ,薄口醤油,袋菓子	577kcal 18.6g 19.7g
17	24(火)	ふんわりコーン	ご飯,ごぼうバーグ,ツナポテト,大根の味噌汁	牛乳,黒糖ちんすこう	ごぼうバーグ,ツナ,牛乳	米,じゃがいも,砂糖,薄力粉,黒砂糖,ラード	グリンピース,人参,ねぎ	ふんわりコーン,だし,濃口醤油,大根,油あげ,味噌,塩	571kcal 17.9g 18.1g
18	25(水)	おにぎりせんべい	ご飯,鮭のカレーマヨ焼,ブロッコリーサラダ,ウインナーのコンソメスープ	牛乳,オレンジゼリー	鮭,チーズ,鶏ささ身,ウインナー,牛乳	せんべい,米,マヨネーズ,和風ドレッシング	ブロッコリー,人参,みかん缶	塩,こしょう,カレー粉,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油,粉パセリ,オレンジゼリーの素,水	542kcal 23.9g 19.1g
19	26(木)	バナナ	ご飯,ホイコーロー風炒め,バンサンスー,中華風コーンスープ	牛乳,クリームパン	豚肉,ハム,卵,かにかまぼこ,牛乳	米,赤味噌,砂糖,はるさめ,ごま油,かたくり粉,菓子パン・クリームパン	バナナ,キャベツ,人参,きゅうり,コーン,ねぎ	にんにく,味噌,濃口醤油,酢,薄口醤油,だし,たまねぎ,中華だし	564kcal 20.3g 17.6g
20	27(金)	卯の花クッキー	ハヤシライス,豆腐サラダ,もも缶詰	牛乳,ババロア	牛肉,絹ごし豆腐,牛乳	米,ごまドレッシング	人参,マッシュルーム,レタス,もも缶	卯の花クッキー,たまねぎ,ハヤシルウ,海藻ミックス,かつお節,ババロア	663kcal 22.2g 28.4g
	28(土)		給食なし						
21	30(月)	クラッカー	ご飯,サバのみそ煮,オクラのじゃこ和え,カリフラワーのすまし汁	牛乳,クリームサンド	さば,ちりめんじゃこ,牛乳	米,砂糖,ミニパンケーキ,生クリーム	オクラ,人参,カリフラワー	クラッカー,味噌,だし,濃口醤油,酒,しょうが,薄口醤油,たまねぎ	654kcal 18.1g 27.1g

月平均栄養価　　エネルギー　577kcal　　たんぱく質　21.3g　　脂質　19.3g

カルシウムおにぎりレシピ

◎材料（こども１人分）

・米　25ｇ　・いりこ（煮干し）2ｇ　・あおのり　0.3ｇ　・ごま　少々

・濃口醤油　1.2ｇ　・みりん　1.2ｇ　・甘酢　1.2ｇ　・砂糖　1ｇ

◎作り方

①通常通りご飯を炊きます。

②いりこをブレンダーやすり鉢等で粉々に細かくします。

③鍋に醤油、みりん、砂糖、酢を煮立て細かくした、いりこを入れます。（酢は後入れでもオッケーです）

④炊きあがったご飯に③と、あおのり、ごまを混ぜ合わせたら完成です。

今月の郷土料理は熊本県です♪

熊本では高菜の栽培も盛んで特産品になっています。
今回は高菜漬けを使用し「高菜そぼろ丼」を給食に取り入れました。

記載しているカロリー表示は、給食＋昼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。

㈱福岡県南部給食センター