



# 給食だより

## ふじなみ幼稚園

2024年10月1日～2024年10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肪
1(火)	カルシウムせんべい	<b>お弁当の日</b>	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
2(水)	ビスケット	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、ミルクもち	鶏もも肉、ハム、牛乳、きな粉	米、砂糖、たかり粉、油、じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、コーン	どうぶつビスケット、濃口醤油、酒、にんにくしょうが、塩、しょうゆ、たまねぎ、コーンクリーム、スープの集約、バセリ、フリカットケーキ、ショートケーキ	741kcal 29.9g 28.7g
3(木)	ふんわりコーン	ご飯、さわらの西京焼き、ごぼうサラダ、のっぺい汁	牛乳、ゴマクッキー	さわら、鶏肉、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、蓮手、板こんにやく、かたくり粉、バター、薄力粉	ごぼう、きゅうり、人参、椎茸	ふんわりコーン、味噌、みりん、酒、濃口醤油、大根、だし、薄口醤油、黒ごま	666kcal 22.0g 25.9g
4(金)	さつま芋スティック	ご飯、牛肉の焼き肉風炒め、もやしのナムル、油揚げとえのきの味噌汁	牛乳、ピーチゼリー	牛肉、竹輪、牛乳	さつまいも、米、砂糖、ごま油	キャベツ、人参、もやし、黒きくらげ、えのきたけ、ねぎ、もも缶	塩、水、たまねぎ、焼き肉のたれ、白ごま、だし、濃口醤油、油あげ、味噌、ピーチゼリーの素	568kcal 18.8g 20.8g
5(土)	きなこせんべい	クリームスパゲティ、フライドポテト、白菜のコンソメスープ、パイン缶詰	牛乳、お菓子	ベーコン、牛乳、ミートボール	スパゲティ、フライドポテト、油	ほうれん草、マッシュルーム、白菜、人参、パイン缶	きなこせんべい、たまねぎ、コンソメ、ホワイトソース、塩、薄口醤油、袋菓子	532kcal 16.1g 20.8g
6(日)	エビせん	ご飯、ホキのバターしょうゆ焼き、厚揚げ豆腐の煮物、かぼちゃの味噌汁	牛乳、フルーベリーケーキ	ホキ、厚揚げ豆腐、牛乳、卵	せんべい、薄力粉、ブルーベリージャム	グリーンピース、人参、かぼちゃ、ねぎ	塩、しょうゆ、濃口醤油、みりん、大根、薄口醤油、だし、たまねぎ、味噌、ベーキングパウダー	664kcal 22.4g 21.8g
7(月)	卵の花クッキー	ご飯、牛肉とパプリカの甘辛炒め、オクラのりしめ、椎茸と玉葱のすまし汁	牛乳、マカロニきな粉	牛肉、しらす干し、かまぼこ、牛乳、きな粉	米、砂糖、マカロニ	黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、オクラ、人参、椎茸、ごま油	卵の花クッキー、たまねぎ、だし、濃口醤油、焼きのり、薄口醤油、塩	605kcal 26.6g 17.5g
8(火)	バナナ	ご飯、照り焼きチキン、さつま芋サラダ、ほうれん草のコンソメスープ	牛乳、ツナおにかおにざり	鶏もも肉、ウインナー、牛乳、ツナ	米、砂糖、さつまいも、マヨネーズ	バナナ、しょうが、きゅうり、人参、ほうれん草	濃口醤油、みりん、酒、しょうゆ、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、かつお節	588kcal 27.6g 14.9g
9(水)	チーズ	ご飯、サバのウスターソース煮、ビーフンサラダ、えのきたけと卵のふわふわスープ	牛乳、お好み焼き	チーズ、さば、ワカメ、卵、牛乳	米、砂糖、ビーフン、かたくり粉、お好み焼き、マヨネーズ	しょうが、人参、コーン、えのきたけ、ねぎ	濃口醤油、ウスターソース、酒、ごま油、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、お好み焼きソース、かつお節	532kcal 20.3g 19.1g
10(木)	クラッカー	ご飯、ポークカレー、切干大根のサラダ、みかん缶詰	牛乳、フリン	豚肉、ツナ、牛乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング	人参、切り干し大根、きゅうり、みかん缶	クラッカー、たまねぎ、にんにく、カレールー、プリン、ミルク、水	639kcal 20.1g 22.6g
11(金)	きなことせんべい	ご飯、赤魚の照り焼き、フロッコリーと蒸し鶏の和え物、里芋の味噌汁	牛乳、ベーコンマフィン	赤魚、蒸し鶏、牛乳、卵、ベーコン、チーズ	米、砂糖、里芋、ホットケーキミックス、バター、油	ブロッコリー、人参、ねぎ	きなこせんべい、濃口醤油、みりん、酒、だし、たまねぎ、油あげ、味噌	572kcal 25.7g 17.1g
12(土)	おにぎりせんべい	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、レモンゼリー	牛ひき肉、豚ひき肉、かまぼこ、チーズ、牛乳	せんべい、米、かたくり粉、パン粉、マヨネーズ	人参、ピーマン、ほうれん草、コーン、かぼちゃ、パイン缶	塩、しょうゆ、たまねぎ、ケチャップ、パンフキンポタージュ、水、レモンゼリーの素	651kcal 23.9g 23.9g
13(日)	ふんわりコーン	ご飯、煮込みうどん、エビシウマイ、バナナ	牛乳、おみ黒糖ラスク	豚肉、エビシウマイ、牛乳	米、うどん、砂糖、麩、バター、黒砂糖	人参、白菜、バナナ	ふんわりコーン、だし、濃口醤油、たまねぎ、みりん	601kcal 18.5g 23.1g
14(月)	みかん缶詰	さつま芋ごはん、サバの塩焼き、キャベツと竹輪のゴマドレサラダ、なめこの味噌汁	牛乳、メープルクリームワッフル	さば、竹輪、木綿豆腐、牛乳	米、さつまいも	みかん缶、キャベツ、人参、コーン、なめこ、ねぎ	塩、酒、ごま油、ドレッシング、たまねぎ、だし、味噌、メープルクリーム、ワッフル	530kcal 22.0g 17.9g
15(火)	ハーベスト	フルコギ風丼、もやしの和え物、わかめスープ、もも缶詰	牛乳、お菓子	牛肉、かまぼこ、塩昆布、ワカメ、牛乳	ごはん、砂糖、ごま油	ピーマン、人参、椎茸、もやし、きゅうり、コーン、もも缶	ハーベスト、たまねぎ、濃口醤油、みりん、白ごま、だし、中華だし、薄口醤油、袋菓子	514kcal 17.0g 25.4g
16(水)	エビせん	ご飯、鮭のパン粉焼き、マカロニソテー、カリフラワーのコンソメスープ	牛乳、手作りどら焼き	鮭、ウインナー、牛乳、あずき、こしあん	せんべい、米、マヨネーズ、パン粉、マカロニ、砂糖、ミニバンケーキ	人参、カリフラワー、えのきたけ	塩、しょうゆ、粉、バセリ、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油	564kcal 24.4g 15.7g
17(木)	卵の花クッキー	ご飯、鶏肉の塩だれ焼き、さんびらごぼう、はんぺんのすまし汁	牛乳、青りんごゼリー	鶏もも肉、はんぺん、牛乳	米、さんびらこんにやく、砂糖	ごぼう、人参、さんびら、いんげん、ねぎ、パイン缶	卵の花クッキー、しおだれ、濃口醤油、みりん、酒、ごま、たまねぎ、だし、薄口醤油、青りんごゼリーの素	474kcal 23.6g 9.3g
18(金)	クラッカー	ご飯、スパニッシュオムレツ、コーンクリーミーサラダ、ミネストローネ風スープ	牛乳、焼きおにぎり	卵、豚ひき肉、ベーコン、大豆、牛乳	米、じゃがいも、コーンクリームドレッシング	ほうれん草、人参、キャベツ、トマト、きゅうり	クラッカー、塩、しょうゆ、ケチャップ、ミルク、バセリ、たまねぎ、コンソメ、焼おにぎり	608kcal 21.4g 17.1g

18	24(木)	カルシウムせんべい	ご飯、赤魚の磯辺揚げ、フロッコリーサラダ、白菜の味噌汁	牛乳、きなこクッキー	赤魚、青のり、卵、牛乳、きな粉	米、薄力粉、油、マヨネーズ、バター、砂糖	ブロッコリー、人参、白菜	カルシウムせんべい、塩、濃口醤油、たまねぎ、だし、味噌	635kcal 21.5g 26.8g
19	25(金)	チーズ	ご飯、さつま芋のクリームシチュー、レタスサラダ、オレンジ	牛乳、ハートパイ	チーズ、鶏もも肉、牛乳、かにかまぼこ	米、さつまいも、和風ドレッシング、パイ皮、グラニュー糖	人参、しめじ、レタス、きゅうり、コーン、オレンジ	たまねぎ、シチュールー、水	592kcal 21.0g 20.4g
20	26(土)	きなこせんべい	ゆかりご飯、肉わかめうどん、竹輪のカレー風味揚げ、バナナ	牛乳、お菓子	ワカメ、牛肉、竹輪、牛乳	米、うどん、砂糖、薄力粉、油	人参、バナナ	きなこせんべい、ゆかり、たまねぎ、酒、濃口醤油、だし、カレー粉、袋菓子	600kcal 21.1g 16.2g
21	28(月)	ビスケット	ご飯、ホキの煮付け、ほうれん草の納豆和え、茄子の味噌汁	牛乳、マドレーヌ	ホキ、納豆、豚肉、牛乳、卵	米、砂糖、里芋、ホットケーキミックス、バター	ほうれん草、なす、ねぎ	どうぶつビスケット、だし、濃口醤油、焼きのり、かつお節、たまねぎ、味噌	636kcal 24.4g 24.6g
22	29(火)	ふんわりコーン	ご飯、鶏肉のコーンマヨ焼、ジャーマンポテト、オニオンスープ	牛乳、小倉トースト	鶏肉、ウインナー、牛乳、あずき、こしあん	米、マヨネーズ、じゃがいも、食パン、バター	コーン、さやいんげん、えのきたけ、人参	ふんわりコーン、塩、しょうゆ、粉、バセリ、濃口醤油、たまねぎ、コンソメ、バセリ、薄口醤油	669kcal 25.5g 28.9g
23	30(水)	バナナ	ご飯、肉野菜炒め、大根サラダ、ベーコンとチンゲン菜の中華スープ	牛乳、焼きフリタルト	豚肉、ベーコン、牛乳	米	バナナ、もやし、人参、ピーマン、コーン、きゅうり、チンゲン菜	たまねぎ、だし、薄口醤油、みりん、大根、ごまドレッシング、中華だし、焼きフリタルト	590kcal 17.9g 24.9g
24	31(木)	ハーベスト	ご飯、かぼちゃコロッケ、ひじきサラダ、キャベツのコンソメスープ	牛乳、パンフキンパバロア	ひじき、鶏ささ身、牛乳	米、揚げ油、砂糖、マヨネーズ	きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、人参	ハーベスト、かぼちゃコロッケ、だし、濃口醤油、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、パンフキンパバロア	576kcal 15.3g 20.5g

月平均栄養価 エネルギー 580kcal たんぱく質 21.3g 脂質 20.5g

## 秋の味覚がおいしい季節になりました

今年も秋の味覚が旬を迎えました。  
旬の食材は栄養価が高く、夏野菜には体を冷やす効果が、逆に冬野菜には体を温める効果があるなど、その時期の人の体に必要な成分がたくさん詰まっています。  
最近はハウス栽培などで、一年中いろいろな野菜を食べることができですが、やはりこの季節だからこそ味わえる旬は日本ならではのものです。  
四季の変化に富んだ食文化を大切にしていきたいです。



### 秋の味覚

**野菜**

かぼちゃ さといも さつまいも

**果物**

かき 果 りんご

**魚**

さけ さんま さば

**その他**

まいたけ ごはん ごま

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。

福岡県南部給食センター