



# 給食だより

## ふじなみ幼稚園



2024年11月1日～2024年11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
1(金)	おせんべい(サラダ味)	<b>お弁当の日</b>	牛乳, パームクーヘン	牛乳	パームクーヘン		おせんべい(サラダ味)	160kcal 6.1g 8.0g
2(土)	卵の花クッキー	ミートソーススパゲティ, 豆腐ナゲット, 白菜のコンソメスープ, みかん	牛乳, お菓子	合い挽き肉, 豆腐ナゲット, 牛乳	スパゲティ, 砂糖, 油	ピーマン, 人参, 白菜, コーン, みかん	卵の花クッキー, たまねぎ, ケチャップ, コンソメ, 薄口醤油, 袋菓子	507kcal 18.1g 23.1g
5(火)	カルシウムせんべい	ご飯, 鶏肉の唐揚げ, ポテトサラダ, コーンクリームスープ, ロールケーキ (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	カルシウムせんべい, 濃口醤油, 酒, しょうが, 塩, だし, まねぎ, コーンクリームスープ, 粉パセリ, ロールケーキ, 今川焼き	752kcal 29.3g 29.9g
6(水)	オレンジ	ご飯, ハンバーグ, ほうれん草のごま和え, 春雨スープ	牛乳, じゃこ, おかかのおおむすび	ハンバーグ, 竹輪, ワカメ, 牛乳, しらす干し	米, 砂糖, ほうろく	オレンジ, ほうれん草, 人参, ねぎ	ケチャップ, だし, 濃口醤油, 白ごま, たまねぎ, 中華だし, 薄口醤油, かつお節, 塩	530kcal 19.8g 13.0g
7(木)	クラッカー	きのこご飯, 赤魚のみりん焼き, 白菜のシソ昆布和え, 油揚げの味噌汁	牛乳, 黒糖ちんすこう	赤魚, 牛乳	米, 砂糖, 薄力粉, 黒砂糖, ラード	エリンギ, しめじ, えのきたけ, 人参, 白菜, きゅうり, ねぎ	クラッカー, だし, 薄口醤油, 酒, 濃口醤油, みりん, しそ昆布, たまねぎ, 油あげ, 味噌, 塩	564kcal 20.5g 17.2g
8(金)	きなこせんべい	ご飯, キーマカレー, コールスローサラダ, パナナ	牛乳, フリン	豚ひき肉, 牛乳	米, じゃがいも, コールスロー, ドレッシング, マヨネーズ	人参, キャベツ, きゅうり, コーン, パナナ	きなこせんべい, たまねぎ, にんにく, カレールウ, 濃口醤油, プリン, ミックス, 水	619kcal 17.7g 21.5g
9(土)	チーズ	ごま塩ごはん, 煮込みうどん, さつまいもの天ぷら, もも缶詰	牛乳, お菓子	チーズ, 豚肉, 牛乳	米, うどん, 砂糖, さつまいも, 小麦粉, 油	人参, ごぼう, もも缶	黒ごま, 塩, たまねぎ, だし, 濃口醤油, みりん, 袋菓子	589kcal 16.4g 15.6g
11(月)	ビスケット	ご飯, サバのごま照り焼き, レバー入り野菜炒め, ワンタンスープ	牛乳, チーズマフィン	さば, レバー, 牛乳, チーズ, 卵	米, 砂糖, ホットケーキミックス, パター, 油	キャベツ, 人参, ピーマン	どうぶつビスケット, 濃口醤油, みりん, 酒, しょうが, だし, 薄口醤油, 塩, しょうが, たまねぎ, 海鮮風ワンタン, 中華だし	662kcal 27.5g 24.0g
12(火)	ふんわりコーン	ご飯, みそおでん, ほうれん草の納豆和え, そうめん汁	牛乳, ココアクッキー	鶏もも肉, 厚揚げ豆腐, 納豆, ちりめんじゃこ, 牛乳	米, 板こんにゃく, 里芋, 砂糖, そうめん, 薄力粉, パター	人参, ほうれん草, ねぎ	ふんわりコーン, 大根, だし, 味噌, 濃口醤油, みりん, かつお節, たまねぎ, 薄口醤油, ココア	615kcal 25.9g 20.0g
13(水)	ハーベスト	ご飯, 牛肉のケチャップ炒め, レタスのゴマドレサラダ, もやしとベーコンのコンソメスープ	牛乳, マスカットゼリー	牛肉, いんげん豆, かに, かまぼこ, ベーコン, 牛乳	米, じゃがいも, 砂糖, ごまドレッシング	人参, レタス, きゅうり, もやし, コーン	ハーベスト, たまねぎ, ケチャップ, コンソメ, 海菜ミックス, 薄口醤油, マスカットゼリーの煮水	554kcal 16.9g 22.2g
14(木)	さつま芋スティック	ご飯, 豚肉の高菜炒め, 蒸し鶏とひじきのサラダ, かぼちゃの味噌汁	牛乳, パナナきな粉	豚肉, 蒸し鶏, ひじき, 牛乳, きな粉	さつまいも, 米, 砂糖, マヨネーズ	たけのこ, 人参, たかな, 漬け, れんこん, かぼちゃ, ねぎ, パナナ	塩, 水, たまねぎ, しょうが, 濃口醤油, だし, 味噌	577kcal 23.9g 18.0g
15(金)	卵の花クッキー	ご飯, 鮭のクリームシチュー, スパゲティナポリタン, みかん	牛乳, たこやき	鮭, 牛乳, ウインナー	米, スパゲティ, 油, 砂糖, マヨネーズ	人参, しめじ, 白菜, ピーマン, みかん	卵の花クッキー, 塩, 酒, たまねぎ, シチュールウ, ケチャップ, たこやき, ソース, かつお節	561kcal 21.9g 17.1g
16(土)	おせんべい(サラダ味)	ビビンバ風ごはん, パリパリ春巻き, わかめスープ, バイン缶詰	牛乳, お菓子	豚ひき肉, ワカメ, 牛乳	油, 砂糖, ごま油, 米	人参, ほうれん草, もやし, コーン, バイン缶	おせんべい(サラダ味), しょうが, 濃口醤油, 酢, 白ごま, パリパリ春巻き, たまねぎ, 中華だし, 薄口醤油, 袋菓子	657kcal 18.2g 25.3g
18(月)	クラッカー	ご飯, ホキのコーンマヨ焼, キャベツの塩昆布和え, 豚肉と茄子の味噌汁	牛乳, あんこパイ	ホキ, かに, かまぼこ, 塩昆布, 豚肉, 牛乳, あずき, こしあん	米, マヨネーズ, 砂糖, パイ皮	コーン, キャベツ, きゅうり, なす, 人参	クラッカー, 塩, しょうが, パセリ, だし, 濃口醤油, たまねぎ, 味噌, 水	577kcal 21.7g 24.1g
19(火)	カルシウムせんべい	ナシゴレン, ガドガド風サラダ, 白菜のスープ, オレンジ (インドネシア料理)	牛乳, ホットケーキ	ベーコン, 合い挽き肉, かまぼこ, 卵, 牛乳	米, ごまドレッシング, ミニバンケーキ, いちごジャム	人参, フロッコリー, レッドオニオン, 白菜, オレンジ	カルシウムせんべい, たまねぎ, にんにく, ケチャップ, 濃口醤油, 塩, しょうが, 中華だし, 薄口醤油	529kcal 19.5g 17.8g
20(水)	バナナ	ご飯, 鶏肉の香草焼き, コーンクリームサラダ, ウインナーのコンソメスープ	牛乳, シュガートースト	鶏肉, ウインナー, 牛乳	米, マヨネーズ, パン粉, じゃがいも, コーンクリームドレッシング, 食パン, パター, 砂糖	バナナ, コーン, きゅうり, 人参, ほうれん草	塩, しょうが, 粉パセリ, たまねぎ, コンソメ, 薄口醤油	645kcal 23.9g 26.7g
21(木)	きなこせんべい	ご飯, 肉うどん, さつま芋の白和え, みかん	牛乳, おふろスク	牛肉, 木綿豆腐, 牛乳	米, うどん, 砂糖, さつまいも, 板こんにゃく, 麺, パター	れんこん, 人参, みかん	きなこせんべい, たまねぎ, 酒, 濃口醤油, だし, 味噌, 薄口醤油, ごま	632kcal 17.0g 25.5g

22(金)	ビスケット	ご飯, 油淋鶏, レタスのチョレギ風サラダ, えのきの中華スープ	牛乳, 肉まん	鶏肉, ハム, ワカメ, 牛乳, 肉まん	米, かたくり粉, 油, 砂糖, ごま油	しょうが, ねぎ, レタス, きゅうり, えのきたけ, 人参	どうぶつビスケット, 塩, 濃口醤油, 酢, だし, 白ごま, 焼きのり, たまねぎ, 中華だし, 薄口醤油	561kcal 24.2g 17.1g
25(月)	チーズ	ご飯, サバの味噌マヨ焼き, 大豆とひじきの煮物, 竹輪のすまし汁	牛乳, マーブルケーキ	チーズ, さば, 大豆, ひじき, 竹輪, 牛乳, 卵	米, 砂糖, マヨネーズ, 薄力粉, パター	さやいんげん, 人参, ねぎ	味噌, 酒, だし, 濃口醤油, たまねぎ, 薄口醤油, ベーキングパウダー, ココア	699kcal 26.3g 27.3g
26(火)	かぼちゃの甘煮	ご飯, 八宝菜, 蒸ししょうまい, じゃがいもの中華スープ	牛乳, フチクレープ	豚肉, かまぼこ, 蒸ししょうまい, 牛乳	砂糖, 米, かたくり粉, ごま油, じゃがいも	かぼちゃ, 白菜, チンゲン菜, 人参, 椎茸, たけのこ, 黒きくらげ, じめじ	中華だし, 薄口醤油, 酒, しょうが, たまねぎ, フチクレープ	603kcal 20.7g 21.3g
27(水)	ふんわりコーン	ご飯, チキンラタン, 和風大根サラダ, カリフラワーのコンソメスープ	牛乳, ツナマヨ昆布おにぎり	鶏もも肉, 牛乳, ハム, ツナ	米, 和風ドレッシング, マヨネーズ	人参, マッシュルーム, ほうれん草, きゅうり, コーン, カリフラワー	ふんわりコーン, たまねぎ, 塩, しょうが, ホワイトソース, チーズ, 粉パセリ, 大根, コンソメ, 薄口醤油, しそ昆布	680kcal 26.9g 25.5g
28(木)	おせんべい(サラダ味)	ご飯, 魚の甘辛揚げ, 蒸し鶏の和え物, 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳, ソルトクッキー	あじ, 鶏ささ身, 木綿豆腐, ワカメ, 牛乳	米, かたくり粉, 油, 砂糖, 薄力粉, パター	きゅうり, 人参, もやし	おせんべい(サラダ味), 塩, しょうが, 濃口醤油, みりん, 酒, にんにく, 白ごま, だし, たまねぎ, 味噌	628kcal 24.5g 20.7g
29(金)	ハーベスト	ご飯, きのことハヤシライス, シーザーサラダ, オレンジ	牛乳, ババロア	牛肉, ベーコン, 牛乳	米, 油	人参, マッシュルーム, しめじ, えのきたけ, フロッコリー, オレンジ	ハーベスト, たまねぎ, ハヤシルウ, シーザードレッシング, ババロア	657kcal 20.8g 30.1g
30(土)	カルシウムせんべい	鮭ごはん, ほうとう汁, 海鮮千手ミ, パナナ	牛乳, お菓子	さけ, フレーク, 鶏むね肉, 牛乳	米, うどん	かぼちゃ, 人参, ねぎ, パナナ	カルシウムせんべい, 大根, 油あげ, だし, 味噌, 薄口醤油, みりん, 海鮮チヂミ, 袋菓子	539kcal 20.3g 8.9g

月平均栄養価 エネルギー 587kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.8g

## 食物繊維について



食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくりましょう。

## 今月の世界の料理はインドネシアです！

メニューは、ナシゴレン・ガドガド風サラダ・白菜のスープ・フルーツ杏仁です。

ナシゴレンのナシはご飯という意味で、ゴレンは油で炒めるという意味です。合わせて焼きめしです。ガドガド風サラダのガドガドはごちゃ混ぜという意味で今回はフロッコリーを使用しています。



記載しているカロリー表示は、(2号)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。

静岡県南西部給食センター