



給食だより

ふじなみ幼稚園



2024年12月2日～2024年12月28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)	クラッカー	お弁当の日	牛乳、バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン		クラッカー	160kcal 6.1g 8.0g
3(火)	チーズ	ご飯、ホキの塩唐揚げ、ビーフンサラダ、オニオンスープ	牛乳、マドレーヌ	チーズ、ホキ、ハム、牛乳、卵	米、小麦粉、油、ビーフン、ホットケーキミックス、バター、砂糖	きゅうり、人参、えのきたけ	塩、こしょう、ごまドレッシング、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油	675kcal 20.9g 27.5g
4(水)	卵の花クッキー	ご飯、豚肉の塩だれ焼き、もやしのナムル、チンゲン菜の中華スープ	牛乳、マカロニ煮な粉	豚肉、かまぼこ、牛乳、きな粉	米、砂糖、ごま油、マカロニ	キャベツ、人参、ピーマン、もやし、黒きくらげ、チンゲン菜、コーン	卵の花クッキー、たまねぎ、しおだれ、白ごま、だし、濃口醤油、中華だし、薄口醤油、塩	557kcal 22.9g 16.3g
5(木)	きなこせんべい	ご飯、さわらの西京焼き、かぼちゃの含め煮、たまごスープ	牛乳、四角いメロンパン	さわら、いんげん豆、鶏ひき肉、卵、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、食パン、ホットケーキミックス、バター	かぼちゃ、人参、ねぎ	きなこせんべい、味噌、みりん、酒、濃口醤油、だし、たまねぎ、薄口醤油	606kcal 26.0g 16.2g
6(金)	ビスケット	ご飯、ポークカレー、海藻サラダ、バナナ	牛乳、フリン	豚肉、牛乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング	人参、レタス、きゅうり、コーン、バナナ	どうぶつビスケット、たまねぎ、にんにく、カレーパウダー、海藻ミックス、プリミックス、水	607kcal 18.1g 20.3g
7(土)		発表会						
9(月)	エビせん	ご飯、ホイコーロー風炒め、ほうれん草のお浸し、椎茸と玉葱の中華スープ	牛乳、蒸しパン	豚肉、かにかまぼこ、牛乳	せんべい、米、赤味噌、砂糖、ホットケーキミックス	キャベツ、人参、ほうれん草、えのきたけ、椎茸、ねぎ	味噌、中華だし、濃口醤油、かつお節、だし、たまねぎ、薄口醤油	532kcal 20.8g 15.4g
10(火)	おせんべい(サラダ味)	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、かたくり粉、油、じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、コーン	おせんべい(サラダ味)、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、カットケーキ、ショートケーキ	714kcal 29.9g 26.2g
11(水)	ハーベスト	ご飯、チリコンカン、チキンナゲット、チキンヌードルスープ(アメリカ料理)	牛乳、シュウクリーム	合い挽き肉、大豆、チキンナゲット、蒸し鶏、牛乳	米、砂糖、油、スパゲティ、シュウクリーム	人参、ピーマン	ハーベスト、たまねぎ、にんにく、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう、コンソメ、薄口醤油、粉、パセリ	566kcal 24.0g 21.8g
12(木)	バナナ	ご飯、牛肉の焼き肉風炒め、フロッコリーの海苔和え、なめこの味噌汁	牛乳、クッキー	牛肉、木綿豆腐、牛乳	米、砂糖、薄力粉、バター	バナナ、キャベツ、もやし、人参、ブロッコリー、なめこ、ねぎ	たまねぎ、焼き肉のたれ、焼きのり、薄口醤油、だし、味噌	644kcal 19.7g 26.2g
13(金)	カルシウムせんべい	ご飯、鮭のコーンマヨ焼、れんこんサラダ、ほうれん草のコンソメスープ	牛乳、じゃこと青菜おにぎり	鮭、青のり、ひじき、ツナ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	コーン、れんこん、人参、ほうれん草	カルシウムせんべい、塩、こしょう、だし、薄口醤油、白ごま、たまねぎ、コンソメ、青菜	626kcal 23.8g 23.5g
14(土)	卵の花クッキー	チャプチェ風丼、チキンスティック、きのこの中華スープ、オレンジ	牛乳、お菓子	牛肉、ベーコン、牛乳	ごはん、はるさめ、砂糖、ごま油	ピーマン、人参、椎茸、コーン、しめじ、えのきたけ、オレンジ	卵の花クッキー、たまねぎ、濃口醤油、みりん、白ごま、チキンスティック、中華だし、薄口醤油、袋菓子	552kcal 23.1g 27.3g
16(月)	チーズ	ご飯、ホキのバターしょうゆ焼き、きゅうりと竹輪の味噌マヨ和え、けんちん汁	牛乳、きな粉ドーナツ	チーズ、ホキ、蒸し鶏、竹輪、ワカメ、豚肉、牛乳、きな粉	米、バター、マヨネーズ、砂糖、里芋、板こんにやく、ごま油、ホットケーキミックス、油	きゅうり、人参、ごぼう	塩、こしょう、濃口醤油、みりん、味噌、酢、だし、酒、薄口醤油	570kcal 19.6g 19.4g
17(火)	クラッカー	ご飯、肉うどん、さつまいもサラダ、みかん缶詰	牛乳、お好み焼き	牛肉、ひじき、ハム、牛乳	米、うどん、砂糖、さつまいも、マヨネーズ、お好み焼き	きゅうり、みかん缶	クラッカー、たまねぎ、酒、濃口醤油、だし、お好み焼きソース、かつお節	609kcal 19.8g 18.4g
18(水)	かぼちゃの甘煮	ご飯、白菜と鶏肉のカレーマヨソテー、大根サラダ、ベーコンとえのきのコンソメスープ	牛乳、ハムステーキサンド	鶏肉、ツナ、ベーコン、牛乳	砂糖、米、マヨネーズ、和風ドレッシング、ロールパン	かぼちゃ、白菜、人参、コーン、えのきたけ	たまねぎ、塩、カレー粉、大根、コンソメ、薄口醤油、粉、パセリ、ハムソース、ステーキ20R、ケチャップ	721kcal 24.3g 28.7g
19(木)	オレンジ	ご飯、サバのウスターソース煮、春雨サラダ、玉ねぎのスープ	牛乳、ハートパイ	さば、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、はるさめ、ごま油、パイ皮、グラニュー糖	オレンジ、きゅうり、人参、ほうれん草	しょうが、濃口醤油、ウスターソース、酒、鶏糸、卵、だし、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、水	569kcal 20.2g 21.3g
20(金)	おにぎりせんべい	ご飯、星のコロッケ、フロッコリーサラダ、パンフキンポタージュ	牛乳、ババロア	卵、牛乳	せんべい、米、油、ごまドレッシング、生クリーム	ブロッコリー、赤ピーマン、コーン、かぼちゃ、もも缶	星のコロッケ、ケチャップ、たまねぎ、パンフキンポタージュ、粉、パセリ、パイア	635kcal 18.6g 19.6g

21(土)	ふんわりコーン	和風スパゲティ、きゅうりともやしの和え物、キャベツのコンソメスープ、バナナ	牛乳、お菓子	ベーコン、塩昆布、牛乳	スパゲティ、油、砂糖	しめじ、マッシュルーム、きゅうり、もやし、人参、コーン、キャベツ、バナナ	ふんわりコーン、たまねぎ、塩、濃口醤油、酒、焼きのり、だし、コンソメ、薄口醤油、袋菓子	543kcal 18.7g 13.6g
23(月)	ビスケット	ご飯、魚の甘辛揚げ、ごぼうサラダ、はんぺんのすまし汁	牛乳、クリームコンフェ	赤魚、かにかまぼこ、はんぺん、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、ごまドレッシング	ごぼう、コーン、人参、ねぎ	どうぶつビスケット、塩、こしょう、濃口醤油、みりん、酒、にんにく、白ごま、たまねぎ、だし、薄口醤油、クリームコンフェ	538kcal 19.9g 14.2g
24(火)	さつまいもスティック	ご飯、マーボー豆腐、海鮮千切り、わかめスープ	牛乳、マーブルクッキー	豚ひき肉、木綿豆腐、ワカメ、牛乳	さつまいも、米、赤味噌、砂糖、ごま油、かたくり粉、薄力粉、バター	人参、椎茸	塩、水、たまねぎ、味噌、中華だし、濃口醤油、海鮮チヂミ、薄口醤油、白ごま、ココア	641kcal 20.4g 23.4g
25(水)	おせんべい(サラダ味)	ご飯、ビーフシチュー、スパゲティサラダ、バイン缶詰	牛乳、おふきな粉ラスク	牛肉、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、麺、バター、砂糖	人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン、パイ缶	おせんべい(サラダ味)、たまねぎ、ビーフシチュー、ルウ、塩、こしょう	713kcal 18.7g 34.8g
26(木)	ハーベスト	ご飯、鮭のチーズ焼き、コーンクリームサラダ、具沢山スープ	牛乳、ツナマヨ昆布おにぎり	鮭、ミートボール、牛乳、ツナ	米、コーンクリームドレッシング、マヨネーズ	レタス、黄ピーマン、きゅうり、人参	ハーベスト、チーズ、塩、こしょう、粉、パセリ、たまねぎ、大根、コンソメ、薄口醤油、しそ昆布	630kcal 26.5g 23.6g
27(金)	クラッカー	鶏照り丼、ほうれん草のおかか和え、白菜の味噌汁、バナナ	牛乳、さつまいもあんこ焼き	鶏肉、竹輪、牛乳、あずき、こしあん	米、砂糖、さつまいも	エリンギ、ねぎ、ほうれん草、人参、白菜、バナナ	クラッカー、たまねぎ、濃口醤油、酒、みりん、かつお節、だし、油あげ、味噌	619kcal 26.0g 16.3g
28(土)	カルシウムせんべい	ゆかりご飯、ちゃんぽん、エビシウマイ、みかん缶詰	牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、エビシウマイ、牛乳	米、中華めん	キャベツ、人参、黒きくらげ、もやし、コーン、みかん缶	カルシウムせんべい、ゆかり、たまねぎ、中華だし、塩、こしょう、袋菓子	625kcal 19.8g 12.7g

月平均栄養価 エネルギー 594kcal たんぱく質 21.2g 脂質 20.6g



冬野菜にはからだを温める作用があります。暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温ましましょう。



季節の食材クイズ



- ①上の方
- ②真ん中
- ③下の方

Q. だいこんはどの部分が1番、辛みがあるとおもいますか??

大根は上の方になるにつれて辛みが弱くなります。下の方は辛いので薬味や食感を生かした漬物・炒め物に適しています。真ん中は柔らかく、太さも均等で味が染み込みやすいので煮物など大根をメインにするおかずにおすすめです。上の方は甘みがあるのでサラダや和え物などに使うといいでしょう。葉っぱの部分は廃棄されがちですが、栄養価が高く立派な食材で癖のない味と食感が特徴的なので炒めものにしたたり、ご飯のともにもなります。大根を丸ごと食べてこの冬をのりきりましょう!

今月の世界の料理はアメリカです!メニューは、チリコンカン・チキンナゲット・チキンヌードルスープです。

今年も1年ありがとうございました! 皆さんよいお年をお過ごし下さい😊



記載しているカロリー表示は給食十屋おやつ栄養価です。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)福岡県南部給食センター