



給食だより

ふじなみ幼稚園



2025年1月4日~2025年1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
4(土)	きなこせんべい	ごま塩ごはん、ワカメうどん、高野豆腐の煮物、フルーツセレクション	牛乳、お菓子	ワカメ、かまぼこ、高野豆腐、鶏ひき肉、牛乳	米、うどん、砂糖	椎茸、人参、絹さや	きなこせんべい、黒ごま塩、だし、薄口醤油、薄口醤油、フルーツセレクション、袋菓子	520kcal 16.5g 9.8g
6(月)	ビスケット	ご飯、サーモンマヨフライ、マカロニサラダ、ウインナーのコンソメスープ	牛乳、蒸しパン	鮭フライツナ、ウインナー、牛乳	米、油、マカロニ、和風ドレッシング、ホットケーキミックス、砂糖	人参、ブロッコリー、ミックスベジタブル	どうぶつビスケット、ソノメ、薄口醤油	543kcal 16.7g 16.3g
7(火)	おせんべい(サラダ味)	ご飯、鶏肉の味噌汁、鶏ささぎ、切干大根の煮物、椎茸とかまぼこのすまし汁	牛乳、コーンおにぎり	鶏もも肉、チーズ、竹輪、いんげん豆、かまぼこ、豆腐、牛乳	米、砂糖、バター	切り干し大根、人参、椎茸、こまつな、コーン	おせんべい(サラダ味)、薄塩味噌、みりん、油あげ、だし、薄口醤油、薄口醤油	575kcal 29.8g 13.6g
8(水)	ウエハース	♡お弁当の日♡	牛乳、バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン	ウエハース		160kcal 6.1g 8.0g
9(木)	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、プリン	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、薄口醤油、だんご、しょうが、塩、こしょう、たまねぎ、コンソメ、クリームスープ、のり、卵、いちご、アイスクリーム、ケーキ、ショートケーキ、プリン、スライス	735kcal 28.7g 28.3g
10(金)	ふんわりコーン	ご飯、焼き肉風炒め、餃子、中華風かき玉汁	牛乳、メープルクリームワッフル	牛肉、卵、かにかまぼこ、牛乳	米、餃子、かたくり粉	キャベツ、人参、やし、ねぎ	ふんわりコーン、たまねぎ、焼き肉、メープルクリーム、ワッフル	584kcal 19.6g 22.2g
11(土)	ハーベスト	スパゲティ、ポリアリタン、チキンナゲット、カリフラワーのコンソメスープ、パン、缶詰	牛乳、お菓子	ウインナー、チキンナゲット、牛乳	スパゲティ、砂糖	ピーマン、人参、カリフラワー、パン、缶詰	ハーベスト、たまねぎ、ケチャップ、ソノメ、薄口醤油、袋菓子	444kcal 18.1g 11.2g
14(火)	クラッカー	ご飯、赤魚のコーンマヨ焼、大豆とひじきの煮物、じゃが芋の味噌汁	牛乳、フックレーズ	赤魚、青のり、大豆、ひじき、牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも	コーン、椎茸、人参	クラッカー、塩、こしょう、だし、薄口醤油、たまねぎ、味噌、ブタクレープ	600kcal 23.0g 22.3g
15(水)	カルシウムせんべい	ご飯、チーズハンバーグ、フロッコリーサラダ、オニオンスープ	牛乳、マスカットゼリー	牛ひき肉、豚ひき肉、チーズ、かにかまぼこ、牛乳	米、パン粉、和風ドレッシング	人参、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、コーン	カルシウムせんべい、塩、こしょう、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油、マスカットゼリーの素水	559kcal 22.9g 19.4g
16(木)	バナナ	ご飯、鶏肉の塩だれ焼き、かぼちゃサラダ、えのきと玉葱のすまし汁	牛乳、ソルトクッキー	鶏肉、ハム、牛乳	米、マヨネーズ、薄力粉、砂糖、バター	バナナ、白菜、人参、かぼちゃ、きゅうり、えのき、たまねぎ	たまねぎ、おだし、塩、薄口醤油	615kcal 21.9g 21.7g
17(金)	エビせん	ご飯、サバの竜田揚げ、きゅうりともやしの和え物、中華風野菜スープ	牛乳、サンドイッチ(タマゴ)	さば、ベーコン、牛乳、卵	せんべい、米、砂糖、かたくり粉、油、食パン、マヨネーズ	きゅうり、もやし、人参、キャベツ	薄口醤油、酒、しょうが、だし、焼きのり、たまねぎ、中華だし、薄口醤油	630kcal 24.6g 27.3g
18(土)	ウエハース	豚高菜丼、レタスのおかか和え、大根の味噌汁、もも缶詰	牛乳、お菓子	豚肉、ワカメ、牛乳	米、砂糖	人参、たかな、漬けレタス、コーン、もも缶	クリーム、ウエハース、たまねぎ、にんにく、薄口醤油、みりん、白ごま、だし、かつお節、大根、味噌、袋菓子	530kcal 16.9g 13.8g
20(月)	卯の花クッキー	ご飯、ホキのムニエル、れんこんサラダ、ほうれん草のコンソメスープ	牛乳、手作りどら焼き	ホキ、ウインナー、牛乳、あずき、こしあん	米、薄力粉、バター、じゃがいも、ミニパンケーキ	れんこん、コーン、人参、ほうれん草	卯の花クッキー、塩、こしょう、だし、薄口醤油、ごぼう、コンソメ、薄口醤油	529kcal 19.9g 16.4g
21(火)	きなこせんべい	ご飯、味噌煮込みうどん、にんじんしょうまい、オレンジ	牛乳、たこやき	豚肉、にんじん、しょうまい、牛乳	米、うどん、マヨネーズ	人参、しいたけ、菌床、生、オレンジ	きなこせんべい、たまねぎ、だし、みりん、味噌、たこやき、ソース、かつお節	599kcal 22.7g 14.9g
22(水)	クラッカー	キンパ風混ぜご飯、レタスのチョレギサラダ、わかめスープ、みかん缶詰(韓国料理)	牛乳、黒糖ちんすこう	牛肉、ハム、ワカメ、牛乳	ごはん、砂糖、赤味噌、ごま油、薄力粉、黒糖、ラード	人参、ねぎ、レタス、きゅうり、コーン、みかん缶	クラッカー、たまねぎ、あん、漬け、薄口醤油、みりん、白ごま、だし、焼きのり、中華だし、薄口醤油	573kcal 16.6g 30.2g
23(木)	ふんわりコーン	ご飯、ぶりの照り焼き、白菜とツナの和え物、カリフラワーの味噌汁	牛乳、マドレーヌ	ぶり、ツナ、塩昆布、牛乳、卵	米、砂糖、ホットケーキミックス、バター	白菜、人参、カリフラワー	ふんわりコーン、薄口醤油、みりん、塩、だし、こまつな、たまねぎ、味噌	581kcal 22.0g 24.4g

24(金)	おせんべい(サラダ味)	ハヤシライス、マセドアン、サラダ、バナナ	牛乳、ピーチゼリー	牛肉、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、コンソメ、クリーム、ドレッシング	人参、マッシュルーム、きゅうり、コーン、バナナ、もも缶	おせんべい(サラダ味)、たまねぎ、ハヤシライス、ピーチゼリーの素水	657kcal 17.4g 26.9g
25(土)	カルシウムせんべい	蕎麦ご飯、鶏ちゃんご風煮、込みうどん、かぼちゃの天ぷら、パン、缶詰	牛乳、お菓子	鶏むね肉、牛乳	米、うどん、小麦粉、油	人参、椎茸、かぼちゃ、パン、缶詰	カルシウムせんべい、蕎麦、たまねぎ、だし、薄口醤油、みりん、塩、袋菓子	569kcal 18.5g 11.5g
27(月)	ハーベスト	ご飯、赤魚のバターしょうゆ焼き、フロッコリーとカリフラワーのサラダ、油揚げの味噌汁	牛乳、さつまいものあんご焼き	赤魚、卵、牛乳、あずき、こしあん	米、バター、マヨネーズ、さつまいも	ブロッコリー、カリフラワー、人参、ねぎ	ハーベスト、塩、こしょう、薄口醤油、みりん、たまねぎ、油あげ、だし、味噌	519kcal 20.4g 15.0g
28(火)	オレンジ	ご飯、チンジャオロース、パン、サンスー、チンゲン菜の中華スープ	牛乳、きなこクッキー	牛肉、ハム、牛乳、きな粉	米、砂糖、はるさめ、ごま油、薄力粉、バター	オレンジ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、きゅうり、チンゲンサイ、椎茸、人参、えのき、たけ	たまねぎ、チンジャオロースの素、薄口醤油、煎、薄口醤油、だし、中華だし	700kcal 20.4g 30.7g
29(水)	おにぎりせんべい	ご飯、豚肉のケチャップ煮、スパゲティ、サラダ、レタススープ	牛乳、いなりの混ぜおにぎり	豚肉、ツナ、ウインナー、牛乳	せんべい、米、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ	人参、かぼちゃ、きゅうり、コーン、レタス	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油、油あげ、だし	647kcal 22.2g 22.0g
30(木)	クラッカー	ご飯、ホキの塩唐揚げ、ほうれん草の納豆和え、しめじとキャベツの味噌汁	牛乳、肉まん	ホキ、納豆、牛乳、肉まん	米、小麦粉、油、砂糖	ほうれん草、キャベツ、しめじ、人参	クラッカー、塩、こしょう、焼きのり、かつお節、だし、薄口醤油、味噌	497kcal 22.1g 12.9g
31(金)	ビスケット	ご飯、キーマカレー、和風サラダ、バナナ	牛乳、ババロア	豚ひき肉、ワカメ、ちりめんじゃこ、牛乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング	人参、きゅうり、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、大根、ババロア	607kcal 20.1g 20.6g

月平均栄養価 エネルギー 564kcal たんぱく質 20.3g 脂質 19.1g

あけましておめでとうございます

年末年始のお休みはいかがでしたか？今年も、子どもたちの元気な体をつくるために、栄養を考えたおいしい給食を作りたいと思っていますので、どうぞ本年もよろしく願いいたします😊

おせち料理について

おせち料理は、重ねた重箱に詰めるのが一般的ですが、「幸せを重ねる」という意味があり、食材にも一つ一つおめでたい意味やいわれがあります。いくつか紹介していきます😊

- 数の子 : 子孫繁栄
- たい : おめでたい
- エビ : 長生き祈願
- くろまめ : まめに過ごし、まめにはたけられるように

1月7日は『七草粥』

(七草全部いえるかな?)

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日には「せり・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」の七草を入れる「七草がゆ」を食べます。

今月の世界の料理は韓国です！
メニューは、キンパ風混ぜご飯・レタスのチョレギサラダ・わかめスープ・みかん缶詰です。

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)