



# 給食だより

## ふじなみ幼稚園

2020年4月1日～2020年4月30日

日付	給食	おやつ朝/昼	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	エネルギーたんぱく質脂肪
1(水)	ピザトースト 鮭のななおち野菜カツ、アスパラサラダ、玉ねぎとウインナーのコンソメスープ	えびせん／牛乳、バナナきな粉	ベーコン、ツナ、ウインナー、牛乳、きな粉	食パン、油、砂糖	ピーマン、アスパラ、レッドオニオン、コーン、にんじん、バナナ	458kcal 18.8g 21.0g
2(木)	ご飯、ホキの野菜あんかけ、小松菜のお浸し、わかめとたまねぎの味噌汁	オレンジ／牛乳、たこやき	ホキ、わかめ、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、ふ、マヨネーズ	にんじん、キャベツ、グリーンピース、こまつな、しめじ	564kcal 23.5g 15.7g
3(金)	ご飯、焼き肉風炒め、春雨のナムル、白菜の中華スープ	きな粉せんべい／牛乳、青りんごゼリー	牛肉、かにかまぼこ、牛乳	米、油、はるさめ、砂糖、ごま油、ゼリー	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン、はくさい、しめじ、ねぎ、パイン缶	575kcal 19.7g 18.5g
4(土)	鮭ごはん、ワカメうどん、大根のそぼろ煮、りんご	ビスケット／牛乳、お菓子	さけ、わかめ、かまぼこ、鶏ひき肉、牛乳	米、うどん、砂糖	ねぎ、りんご	538kcal 16.3g 9.0g
6(月)	<b>入園式</b>	ウエハース				
7(火)	ご飯、魚のみぞれかけ、ブロッコリーのツナ和え、竹の子と玉葱のすまし汁	クッキー／牛乳、フレンチトースト	あじ、ツナ、牛乳、鶏卵	米、かたくり粉、砂糖、食パン、バター	ブロッコリー、にんじん、たけのこ	620kcal 28.6g 17.5g
8(水)	ロールパン、鶏肉のトマト煮、マカロニサラダ、コーンクリームスープ	りんご／牛乳、パパロア	鶏もも皮なし、プレスハム、牛乳	ロールパン、マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、しめじ、トマト、きゅうり、コーン	553kcal 24.3g 20.9g
9(木)	ご飯、豚肉と茄子のマーボー風煮、もやしのごま和え、ほうれん草の中華スープ	おにせん／牛乳、豆腐ドーナツ	豚肉、ウインナー、牛乳、豆腐	米、砂糖、かたくり粉、ごま油、ホットケーキミックス、油	なす、にんじん、もやし、きゅうり、ほうれん草	642kcal 21.5g 20.7g
10(金)	<b>お弁当の日</b>	ゴーフレット／牛乳、バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン		169kcal 6.1g 8.0g
11(土)	焼きそば、キャベツのゆかり和え、玉ねぎのすまし汁、バナナ	いりこ／牛乳、お菓子	豚肉、わかめ、牛乳	中華めん、油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、バナナ	511kcal 18.7g 13.2g
13(月)	ご飯、ポークカレー、和風大根サラダ、バナナ	きな粉せんべい／牛乳、プリン	豚肉、プレスハム、牛乳	米、じゃがいも、大豆油	にんじん、きゅうり、コーン、バナナ	644kcal 17.3g 19.9g
14(火)	ご飯、チキン南蛮、春雨サラダ、ほうれん草のすまし汁	ウエハース／牛乳、ブチクレープ	鶏肉、鶏卵、牛乳	米、薄力粉、砂糖、タルタルソース、はるさめ、和風ドレッシング、ふ	きゅうり、にんじん、ほうれん草	586kcal 20.0g 22.3g
15(水)	ご飯、ホキのチーズ焼き、春キャベツのじゃこサラダ、ミルクスープ	オレンジ／牛乳、黒糖ラスク	ホキ、しらす、牛乳	米、食パン、バター、黒砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、しめじ	639kcal 28.0g 20.2g
16(木)	ご飯、牛肉とパプリカの甘辛炒め、レタスとツナの和え物、茄子の味噌汁	ビスケット／牛乳、フルーツヨーグルト	牛肉、ツナ、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、ふ	黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、レタス、きゅうり、コーン、トマト、なす、ねぎ、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	553kcal 20.6g 16.0g
17(金)	ミートソーススパゲティ、グリーンサラダ、じゃが芋とウインナーのコンソメスープ、いちごケーキ	昆布／牛乳、海鮮お好み焼き	合い挽き肉、ウインナー、牛乳	スパゲティ、砂糖、じゃがいも、スポンジケーキ、いちごジャム、生クリーム、マヨネーズ	ピーマン、にんじん、レタス、きゅうり、ブロッコリー(ゆで)	634kcal 25.4g 23.5g
18(土)	ピザパスタ風ごはん、エビシュウマイ、白菜と人参の中華スープ、オレンジ	クッキー／牛乳、お菓子	豚ひき肉、エビシュウマイ、牛乳	油、砂糖、米	にんじん、ほうれん草、もやし、はくさい、しいたけ、ねぎ、オレンジ	568kcal 19.3g 16.9g
20(月)	ご飯、さき身チーズフライ、春野菜のコールスローサラダ、アスパラとベーコンのコンソメスープ	クラッカー／牛乳、ワッフル	鶏さき身、チーズ、ベーコン、牛乳	米、油、マヨネーズ、ワッフル、いちごジャム	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	584kcal 19.9g 19.0g
21(火)	ご飯、さばの西京焼き、ごぼうとひじきのきんぴら、豆腐と油揚げの味噌汁	りんご／牛乳、おはぎ	さば、ひじき、豆腐、牛乳	米、砂糖、ごま油	ごぼう、にんじん、ねぎ	657kcal 23.3g 16.1g
22(水)	ご飯、スパニッシュオムレツ、レタスとツナのサラダ、パンプキンポタージュ	ゴーフレット／牛乳、フルーツポンチ		米、じゃがいも、和風ドレッシング、カクテルゼリー	ほうれん草、にんじん、レタス、きゅうり、コーン、かぼちゃもも缶、みかん缶、パイン缶、りんご	527kcal 16.4g 14.0g

23(木)	ご飯、赤魚の煮つけ、若竹煮、そうめん汁	えびせん／牛乳、きな粉ボール	赤魚、わかめ、牛乳、きな粉	米、砂糖、そうめん、ホットケーキミックス、バター	たけのこ、にんじん、ねぎ	585kcal 23.3g 13.5g
24(金)	ご飯、ハンバーグ、小松菜のごま和え、麩と白菜の味噌汁	きな粉せんべい／牛乳、グレーゼリー	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、牛乳、ゼラチン	米、パン粉、砂糖、ふ	にんじん、ピーマン、こまつな、しめじ、はくさい、ねぎ、グレープジュース、ぶどう	542kcal 21.9g 16.1g
25(土)	スパゲティナポリタン、シーザーサラダ、じゃが芋のコンソメスープ、バナナ	ウエハース／牛乳、お菓子	ウインナー、ベーコン、牛乳	スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも	ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	540kcal 15.3g 15.7g
27(月)	ご飯、サバのウスターソース煮、高野豆腐の卵とじ、わかめスープ	ビスケット／牛乳、クリームパン	さば、高野豆腐、鶏卵、わかめ、牛乳	米、砂糖、クリームパン	しいたけ、にんじん、グリーンピース、コーン	586kcal 25.3g 19.5g
28(火)	ご飯、キーマカレー、ポテトサラダ、りんご	昆布／牛乳、マドレーヌ	豚ひき肉、ハム、牛乳、鶏卵	米、じゃがいも、マヨネーズ、ホットケーキミックス、有塩バター、砂糖	にんじん、きゅうり、りんご	795kcal 18.1g 34.1g
30(木)	ご飯、鮭のカレー風味揚げ、蒸し鶏のサラダ、野菜スープ	オレンジ／牛乳、ゴマクッキー	さけ、鶏さき身、ベーコン、牛乳	米、薄力粉、油、バター、砂糖	きゅうり、レタス、にんじん、キャベツ	697kcal 26.3g 26.9g

月平均栄養価 エネルギー 578kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.8g

## ☆ご入園、ご進級おめでとうございませう☆

☆☆☆ご入園、ご進級おめでとうございませう☆☆☆  
 新年度を迎え、新しい環境の中、  
 不安とドキドキがいっぱいの毎日を過ごしていることでしょう  
 子供たちに笑顔で食べてもらえるよう一所懸命に給食を作ってまいりたいと思います。  
 どうぞよろしくお願いいたします。

## ☆朝ごはんを食べて登園しましよう☆

≪朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休んでいる状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。≫

### ～朝ごはんの3つのスイッチ🔆～

#### ① 脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力のアップにつながります。

#### ② 体のリズムを整える

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなります。また、胃や腸が刺激されて排便が促され、「朝ウンチ」の習慣につながります。

#### ③ 体温を上げる

朝ごはんを食べると、体の中で熱がつくられ、寝ている間に下がった体温が上がります。そうすると、体の調子が良くなり、元気に活動しやすくなります。

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。朝おやつは含まれず、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

