

# 5月 給食だより

## ふじなみ幼稚園

2020年5月1日～2020年5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(金)	ご飯、鶏肉とじゃが芋の照り煮、大根と人参のサラダ、豆腐とわかめの味噌汁	クッキー/牛乳、青りんごゼリー	鶏肉、かにかまぼこ、豆腐、わかめ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ゼリー	にんじん、ねぎ、パイン缶	572kcal 20.7g 17.0g
2(土)	ゆかりご飯、ちゃんぽん、三角春巻き、フルーツ杏仁	ウエハース/牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、牛乳	米、中華めん、油	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、みかん缶、パイン缶、もも缶	689kcal 19.0g 13.9g
7(木)	オムライス、鶏肉の唐揚げ、ポテトサラダ、パンプキンポタージュ、いちごケーキ	クラッカー/牛乳、フルーチェ	鶏肉、鶏卵(全卵・生)、ハム(ロース)、牛乳、フルーチェ(ヨーグルト)	米、砂糖、かたくり粉、油、じゃがいも、マヨネーズ、スポンジケーキ、いちごジャム、生クリーム	にんじん、ピーマン、きゅうり、かぼちゃ、みかん缶	873kcal 29.8g 38.1g
8(金)	ご飯、サバのみそ煮、切干大根の煮物、わかめとたまねぎの味噌汁	おにぎりせんべい/牛乳、とと焼き	さば、わかめ、牛乳	米、砂糖、ふ	切り干し大根、にんじん、しいたけ、さやいんげん	581kcal 22.0g 15.1g
9(土)	ワカメご飯、きつねうどん、きんぴらごぼう、りんご	ビスケット/牛乳、お菓子	わかめ、牛乳	米、うどん、砂糖	ねぎ、ごぼう、にんじん、りんご	618kcal 17.1g 14.4g
11(月)	<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
12(火)	ご飯、ハンバーグ、レタスサラダ、ウインナーとえのきのコンソメスープ	りんご/牛乳、クッキー	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ハム、ウインナー、牛乳、鶏卵	米、パン粉、薄力粉、砂糖、バター	にんじん、ピーマン、レタス、きゅうり、コーン、えのきたけ	709kcal 22.4g 27.0g
13(水)	サンドイッチ、パーベキューチキン、ブロッコリーサラダ、パンプキンポタージュ	えびせん/牛乳、シュークリーム	鶏卵、鶏肉、わかめ、牛乳	ロールパン、マヨネーズ、砂糖、和風ドレッシング、シュークリーム	ブロッコリー、コーン、きゅうり、かぼちゃ	625kcal 27.7g 33.6g
14(木)	ご飯、アジの南蛮漬、いんげんのお浸し、なめこの味噌汁	ウエハース/牛乳、マカロニきな粉	あじ、ちりめんじゃこ、豆腐、牛乳、きな粉	米、かたくり粉、油、砂糖、マカロニ	にんじん、ピーマン、さやいんげん、なめこ、ねぎ	555kcal 24.6g 12.9g
15(金)	ご飯、キーマカレー、シーザーサラダ、フルーツミックス	クラッカー/牛乳、プリン	豚ひき肉、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン缶、みかん缶	656kcal 17.3g 21.0g
16(土)	親子丼、ほうれん草のごま和え、かぼちゃの味噌汁、オレンジ	クッキー/牛乳、お菓子	鶏肉、鶏卵、竹輪、牛乳	米、砂糖	ねぎ、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、オレンジ	612kcal 24.5g 17.5g
18(月)	ご飯、かぼちゃコロッケ、れんこんサラダ、じゃが芋とベーコンのコンソメスープ	きな粉せんべい/牛乳、クリームコンフェ	ひじき、ベーコン、牛乳	米、油、マヨネーズ、じゃがいも	れんこん、えだまめ、にんじん、コーン	579kcal 14.3g 18.8g
19(火)	和風きのこスパゲティ、アスパラのサラダ、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	おにぎりせんべい/牛乳、フルーツヨーグルト	ベーコン、ツナ、牛乳、ヨーグルト	スパゲティ、油、マヨネーズ、砂糖	キャベツ、しめじ、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、アスパラガス、コーン、ブロッコリー、もも缶、みかん缶、りんご	480kcal 17.0g 21.7g
20(水)	ご飯、ホキの胡麻味噌焼、高野豆腐の煮物、けんちん汁	ビスケット/牛乳、ココアワッフル	ホキ、高野豆腐、豚肉、牛乳	米、砂糖、里芋、こんにやく、ごま油	しいたけ、にんじん、さやいんげん、ごぼう	536kcal 23.1g 15.5g
21(木)	ご飯、肉野菜炒め、かぼちゃの含め煮、厚揚げ豆腐のみそ汁	オレンジ/牛乳、ババロア	豚肉、生揚げ、牛乳	米、砂糖	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、コーン、かぼちゃ	620kcal 22.1g 19.0g
22(金)	ご飯、鮭のカレーピカタ、ピーマンサラダ、えのきと玉葱のすまし汁	ゴーフレット/牛乳、きなこドーナツ	さけ、鶏卵、かにかまぼこ、牛乳、豆腐、きな粉	米、薄力粉、ビーフン、ホットケーキミックス、油、砂糖	きゅうり、トマト、コーン、にんじん、えのきたけ、ねぎ	633kcal 26.9g 17.2g

23(土)	スパゲティナポリタン、フレッシュサラダ、オニオンスープ	ウエハース/牛乳、お菓子	ウインナー、牛乳	スパゲティ、油、砂糖、フレッシュドレッシング、マヨネーズ	ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ	476kcal 14.2g 14.5g
25(月)	ご飯、ポークカレー、ブロッコリーの和えもの、かきたま汁、りんご	クッキー/牛乳、ピザトースト	豚肉、鶏卵、牛乳、ベーコン	米、じゃがいも、油、砂糖、かたくり粉、食パン	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、りんご、ピーマン	704kcal 23.4g 23.7g
26(火)	かしわご飯、赤魚の煮つけ、ウインナーソーテー、さつまいものみそ汁	りんご/牛乳、ハッシュドポテト	鶏肉、赤魚、ウインナー、牛乳	米、砂糖、さつまいも、じゃがいも、油	にんじん、ごぼう、さやえんどう、キャベツ、はくさい、ねぎ	562kcal 23.4g 15.7g
27(水)	ロールパン、ビーフンチュー、たまスパサラダ、フルーツミックス	えびせん/牛乳、グレープゼリー	牛肉、鶏卵、牛乳、ゼラチン	ロールパン、じゃがいも、油、スパゲティ、マヨネーズ	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン、もも缶、みかん缶、グレープジュース、ぶどう	624kcal 20.5g 28.7g
28(木)	ご飯、チキン南蛮、もやしのナムル、かまぼこと玉葱のすまし汁	きな粉せんべい/牛乳、オレンジデニッシュ	鶏肉、鶏卵、かまぼこ、わかめ、牛乳	米、薄力粉、砂糖、タルタルソース、ごま油、ふ、デニッシュ食パン	もやし、きゅうり、にんじん、黒きくらげ	688kcal 24.4g 28.7g
29(金)	ご飯、ぎせい豆腐、三色和え、じゃが芋の味噌汁	クラッカー/牛乳、ふかし芋	豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、かにかまぼこ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、さつまいも	にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれん草、えのきたけ	519kcal 19.7g 11.7g
30(土)	青菜ご飯、肉うどん、レタスとトマトのサラダ、オレンジ	昆布/牛乳、お菓子	牛肉、牛乳	米、うどん、砂糖、和風ドレッシング	ねぎ、レタス、きゅうり、コーン、トマト、オレンジ	588kcal 18.0g 13.7g

月平均栄養価 エネルギー 594kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19.5g

## 5月5日は“端午の節句”

5月5日は『こどもの日』です。国民の祝日であるこの日は、本来「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」のが趣旨とされて

鯉は清流に限らず環境がよいとは言えない池や沼でも生きていける生命力の強い魚で、このようなことから、『どのような劣悪な環境においても生き抜くことができるたくましさ』を備え、立派に育つことを願う。柏餅に使われる柏は、古くから神が宿る木とされています。また、柏の木は新芽が出ないと古い葉が落ちないため、子

【こいのぼり】



端午の節句では…

- ブリ： 「出世魚」と呼ばれている。
- たけのこ： 「まっすぐに伸びる」という象徴。
- エビ： 「腰が曲がるほど長生きするように」という意



記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつ栄養価です。朝おやつは含まれません。献立は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