

6月

給食だより

ふじなみ幼稚園

2020年6月1日～2020年6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(月)	ご飯、チキン南蛮、ポパイサラダ、オニオンスープ、いちごケーキ	クッキー/牛乳、スイートポテト	鶏肉、鶏卵、たまご、チーズ、牛乳、鶏卵	米、薄力粉、砂糖、タルタルソース、マヨネーズ、スポンジケーキ、いちごジャム、生クリーム、さつまいも、バナナ	ほうれんそう、コーン、えのきたけ、にんじん	799kcal 26.4g 33.0g
2(火)	ご飯、豚肉のしょうが焼き、大根サラダ、ほうれん草のすまし汁	ゴーフレット/牛乳、ジャコトースト	豚肉、ツナ缶、牛乳、ちりめんじゃこ	米、油、砂糖、食パン、マヨネーズ	キャベツ、ピーマン、きゅうり、レタス、しいたけ、ほうれんそう	602kcal 23.0g 21.0g
3(水)	ロールパン、マカロニグラタン、マゼドアンサラダ、コーンクリームスープ	ウエハース/牛乳、とと焼き	鶏肉、牛乳、ハム	ロールパン、マカロニ、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、きゅうり、コーン	675kcal 22.3g 28.4g
4(木)	ご飯、鮭のフライ、ビーフソテー、麺とかまぼこのすまし汁	オレンジ/牛乳、ゴマクッキー	さけ、かまぼこ、牛乳	米、薄力粉、パン粉、油、タルタルソース、ビーフソテー、ふた、バター、砂糖	キャベツ、ピーマン、にんじん、しいたけ	697kcal 22.5g 25.5g
5(金)	ご飯、ハヤシライス、野菜サラダ、フルーツミックス	いりこ/牛乳、オレンジゼリー	牛肉、牛乳、ゼラチン	米、油	にんじん、マッシュルーム、レタス、きゅうり、コーン、トマト、パイナップル、みかん缶	605kcal 18.2g 23.3g
6(土)	ミートソース、スパゲティ、アスパラのサラダ、じゃが芋とベーコンのコンソメスープ、りんご	クラッカー/牛乳、お菓子	合い挽き肉、ツナ缶、ベーコン、牛乳	スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも	ピーマン、にんじん、アスパラ、コーン、りんご	602kcal 20.9g 23.3g
8(月)	お弁当の日	おにぎりせんべい/牛乳、バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン		169kcal 6.1g 8.0g
9(火)	カミカミごはん、サバの塩焼き、キャベツの和風サラダ、竹の子と玉葱のすまし汁	ビスケット/牛乳、レーズン蒸しパン	昆布、ちりめんじゃこ、さば、かに、かまぼこ、わかめ、牛乳	米、砂糖、ホットケーキミックス	ごぼう、にんじん、しいたけ、えだまめ、キャベツ、きゅうり、たけのこ、レーズン	591kcal 22.6g 15.9g
10(水)	ご飯、赤魚の野菜あんかけ、トマトサラダ、茄子の味噌汁	昆布/牛乳、シュウクリーム	赤魚、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、ふた、シュウクリーム	にんじん、キャベツ、グリーンピース、トマト、きゅうり、レタス、コーン、なす、ねぎ	542kcal 19.3g 16.6g
11(木)	ご飯、チンジャオロース、エビシユウマイ、たまごスープ	りんご/牛乳、牛乳寒天	牛肉、エビシユウマイ、鶏卵、牛乳、角寒天	米、砂糖	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、にんじん、みかん缶	636kcal 24.1g 21.4g
12(金)	ご飯、アジの胡麻味噌焼、キャベツとコーンのおかか、和え、豚汁	クッキー/牛乳、おはぎ	あじ、豚肉、牛乳	米、砂糖、こんにやく、里芋	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、はくさい、ごぼう	654kcal 27.4g 14.7g
13(土)	焼きそば、ゆでたまご、アスパラとツナコーンのサラダ、豆腐のすまし汁	ゴーフレット/牛乳、お菓子	豚肉、鶏卵、ツナ缶、豆腐、牛乳	中華めん、油、マヨネーズ	キャベツ、もやし、にんじん、アスパラ、コーン、ねぎ、しいたけ	614kcal 22.8g 26.7g
15(月)	中華丼、ほうれん草とじゃこの和え、春雨スープ、りんご	ウエハース/牛乳、たい焼き	豚肉、ちりめんじゃこ、わかめ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、りんご	588kcal 20.3g 15.3g
16(火)	ご飯、ポークカレー、レタスサラダ、オレンジ	クラッカー/牛乳、黒糖ラスク	豚肉、ハム、牛乳	米、じゃがいも、油、食パン、バター、黒砂糖	にんじん、レタス、きゅうり、コーン、オレンジ	669kcal 18.0g 22.9g
17(水)	ご飯、赤魚の磯辺揚げ、レバーの甘辛炒め、厚揚げ豆腐のみそ汁	りんご/牛乳、焼きプリンタルト	赤魚、あおのり、レバー、生揚げ、牛乳	米、薄力粉、油、砂糖	にんじん、キャベツ、コーン、こまつな	582kcal 24.3g 16.7g
18(木)	ご飯、豚肉と茄子のみそ煮、ブロッコリーの和えもの、小松菜のすまし汁	えびせん/牛乳、メロンパン	豚肉、牛乳	米、砂糖、ふた、メロンパン	なす、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、こまつな、しいたけ	591kcal 21.0g 17.0g

19(金)	ご飯、キーマカレー、スパゲティ、サラダ、りんご	きな粉せんべい/牛乳、レモンゼリー	豚ひき肉、ハム、牛乳、ゼラチン	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ	にんじん、きゅうり、コーン、りんご、レモン、パイナップル	609kcal 18.4g 19.2g
20(土)	鮭ごはん、ワカメうどん、きんぴられんこん、フルーツミックス	ビスケット/牛乳、お菓子	さけ、フレックわかめ、かまぼこ、牛乳	米、うどん、砂糖	ねぎ、れんこん、にんじん、えだまめ、もも缶、みかん缶	564kcal 16.0g 8.7g
22(月)	ご飯、ピーマンの肉詰め、フライ、ポテトサラダ、大根と人参の味噌汁	昆布/牛乳、フルーツヨーグルト	ピーマンの肉詰め、フライ、ハム、牛乳、ヨーグルト	米、油、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	きゅうり、にんじん、ねぎ、もも缶、みかん缶、りんご	586kcal 16.5g 21.4g
23(火)	ご飯、カレー風肉じゃが、オクラのじゃこ和え、麩と玉葱のすまし汁	オレンジ/牛乳、アイスクリーム	鶏肉、ちりめんじゃこ、牛乳、アイスクリーム	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、ふた	にんじん、オクラ、ねぎ	556kcal 16.8g 16.7g
24(水)	ご飯、サバの煮付け、ほうれん草のお浸し、豆腐とかぼちゃの味噌汁	クッキー/牛乳、ココアワッフル	さば、豆腐、牛乳	米、砂糖	ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、ねぎ	573kcal 24.1g 18.6g
25(木)	ご飯、鶏肉のトマト煮、マカロニサラダ、アスパラのコンソメスープ	おにぎりせんべい/牛乳、ババロア	鶏肉、ハム、牛乳	米、マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、しめじ、トマト、きゅうり、アスパラ、にんじん	570kcal 22.9g 15.8g
26(金)	ご飯、ハンバーグ、ブロッコリーのツナコーンと和え、パン、キンポアージュ	ウエハース/牛乳、じゃが芋ピザ	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳、ベーコン	米、パン粉、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、コーン、かぼちゃ	636kcal 24.3g 20.4g
27(土)	いなり混ぜご飯、冷やし中華、かぼちゃの含め煮、りんご	クラッカー/牛乳、お菓子	ハム、牛乳	米、砂糖、中華めん	きゅうり、トマト、かぼちゃ、りんご	714kcal 20.1g 13.1g
29(月)	ご飯、ホキのチーズ焼き、アスパラガスのソテー、玉ねぎとウインナーのコンソメスープ	きな粉せんべい/牛乳、マカロニきな粉	ホキ、ウインナー、牛乳、きな粉	米、油、マカロニ、砂糖	アスパラガス、コーン、にんじん	573kcal 25.6g 16.1g
30(火)	ご飯、マーボー豆腐、ハンサンスープ、チンゲン菜の中華スープ	りんご/牛乳、ミルクもち	豚ひき肉、豆腐、ハム、牛乳、きな粉	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ	にんじん、しいたけ、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ	575kcal 21.0g 17.7g

月平均栄養価 エネルギー 601kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.2g

歯の健康を守ろう!!

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。

歯は、一生使わなくてわならない大切なものです。

虫歯や、歯の病気になると食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養が摂れなくなります。

栄養バランスのとれた規則正しい食事を

歯を健康に保つコツ☆

食後20分以内に歯を磨く

なんでもよく噛んで食べる

虫歯を放置せずに、すぐに治療する

6月9日の「カミカミご飯」は、カルシウムが多く含まれている食材をつかっています。よく噛んで食べましょう!!

記載しているカロリー表示は、(2号)給食上屋おやつ時の栄養価です。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。榊福岡県南部給食センター

