



給食だより

ふじなみ幼稚園

2020年7月1日～2020年7月31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)	ご飯,ハンバーグ,フライドポテト,コーンクリームスープ,いちごケーキ	きな粉せんべい/牛乳,プリン	牛ひき肉,豚ひき肉,鶏卵,牛乳	米,パン粉,じゃがいも,油,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,コーン	727kcal 22.9g 24.0g
2(木)	ご飯,白身フライ,小松菜のお浸し,キャベツの味噌汁	クラッカー/牛乳,じゃこちーおむすび	ホキ,牛乳,しらす,チーズ	米,小麦粉・中力粉,パン粉,油,砂糖	ごまつな,にんじん,しめじ,えのきたけ,キャベツ	546kcal 22.5g 11.5g
3(金)	お弁当の日	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
4(土)	ワカメご飯,ジャージャー麺,さつま芋の天ぷら,フルーツミックス	ウエハース/牛乳,お菓子	わかめ,豚ひき肉,牛乳	米,中華めん,ごま油,砂糖,かたくり粉,さつまいも,薄力粉,油	しいたけ,たけのこ,きゅうり,パイン缶,みかん缶	698kcal 22.0g 14.3g
6(月)	ご飯,豚肉のしょうが焼き,いんげんの和えもの,小松菜の味噌汁	ビスケット/牛乳,バナナきな粉	豚肉,牛乳,きな粉	米,油,砂糖	キャベツ,ピーマン,さやいんげん,にんじん,えのきたけ,ごまつな,バナナ	571kcal 20.7g 17.1g
7(火)	ご飯,鶏肉の唐揚げ,ブロッコリーサラダ,七夕そうめん汁	クッキー/牛乳,アイスクリーム	鶏肉,ツナ,牛乳,アイスクリ-ム	米,砂糖,かたくり粉,油,和風ドレッシング,そうめん	ブロッコリー,レッドオニオン,コーン,オクラ,にんじん	709kcal 24.9g 29.9g
8(水)	ご飯,鮭のクリームソースかけ,ツナとひじきのサラダ,キャベツとベーコンのコンソメスープ	いりこ/牛乳,フルーツヨーグルト	さけ,ツナ,ひじき,ベーコン,牛乳,ヨーグルト	米,砂糖	マッシュルーム,にんじん,キャベツ,えだまめ,コーン,もも缶,みかん缶,りんご,バナナ	613kcal 24.8g 22.7g
9(木)	ご飯,ポークカレー,もやしの和え物,バナナ	おにぎりせんべい/牛乳,シュークリーム	豚肉,牛乳	米,じゃがいも,油,砂糖,シュークリーム	にんじん,もやし,きゅうり,きくらげ,コーン,バナナ	610kcal 16.6g 20.8g
10(金)	ご飯,魚のみぞれかけ,レバーの甘辛炒め,豚肉とキャベツの味噌汁	クラッカー/牛乳,人参ケーキ	赤魚,レバー,豚肉,牛乳,鶏卵	米,かたくり粉,砂糖,ホットケーキミックス	にんじん,キャベツ	613kcal 28.3g 13.9g
11(土)	ミートソーススパゲティ,コーンスローサラダ,ウインナーとえのきのコンソメスープ,りんご	きな粉せんべい/牛乳,お菓子	合い挽き肉,ウインナー,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,キャベツ,きゅうり,コーン,えのきたけ,りんご	580kcal 20.5g 19.7g
13(月)	ご飯,アジの西京焼き,切干大根のサラダ,油揚げとえのきの味噌汁	バナナ/牛乳,きなこドーナツ	あじ,ツナ,わかめ,牛乳,豆腐,きな粉	米,砂糖,ホットケーキミックス,油	切り干し大根,にんじん,きゅうり,えのきたけ,ねぎ	666kcal 25.8g 18.3g
14(火)	ご飯,鶏肉のさっぱり煮,茄子のそぼろ煮,麩とわかめのすまし汁	ウエハース/牛乳,フルーツポンチ	鶏肉,豚ひき肉,わかめ,牛乳	米,砂糖,ふ,カクテルゼリー	さやいんげん,なす,黄ピーマン,赤ピーマン,もも缶,みかん缶,パイン缶,りんご	550kcal 25.6g 12.3g
15(水)	ロールパン,かぼちゃのピークチャップ,ポパイサラダ,コーンクリームスープ	ビスケット/牛乳,クリームコンフェ	大豆,牛肉,かまぼこ,チーズ,牛乳	ロールパン,砂糖,マヨネーズ	にんじん,かぼちゃ,ほうれんそう,コーン	601kcal 24.2g 26.8g
16(木)	ご飯,サバの南蛮漬け,ひじきの煮物,オクラの味噌汁	クッキー/牛乳,バナナケーキ	さば,ひじき,牛乳,鶏卵	米,かたくり粉,油,砂糖,ホットケーキミックス	にんじん,ピーマン,オクラ,バナナ	680kcal 24.8g 20.2g
17(金)	ご飯,チキンカレー,海藻サラダ,スイカ	えびせん/牛乳,青りんごゼリー	鶏肉,わかめ,牛乳	米,じゃがいも,油,ゼリー	にんじん,レタス,トマト,コーン,すいか,パイン缶	550kcal 14.8g 13.6g
18(土)	青菜ご飯,五目そうめん,三角春巻き,オレンジ	昆布/牛乳,お菓子	ハム,牛乳	米,そうめん,油	トマト,きゅうり,もやし,ねぎ,オレンジ	588kcal 15.4g 12.0g

20(月)	オムライス,ごぼうサラダ,オニオンスープ,バナナ	きな粉せんべい/牛乳,ごま団子	鶏肉,鶏卵,牛乳,あずき,こしあん	米,マヨネーズ,小麦粉,白玉粉,砂糖,油	にんじん,ピーマン,ごぼう,きゅうり,コーン,えのきたけ,バナナ	651kcal 19.2g 18.5g
21(火)	ご飯,ホキのバターしょうゆ焼き,ポテトサラダ,ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	オレンジ/牛乳,フレンチトースト	ホキ,ハム,牛乳,鶏卵	米,バター,じゃがいも,マヨネーズ,食パン,砂糖	きゅうり,ブロッコリー,にんじん	635kcal 24.0g 23.0g
22(水)	ご飯,チキン南蛮,ピーマンのきんぴら,竹輪と玉葱のすまし汁	クラッカー/牛乳,ミルクもち	鶏肉,鶏卵,竹輪(焼き竹輪),牛乳,きな粉	米,薄力粉,砂糖,タルタルソース,ごま油,かたくり粉	ピーマン,にんじん,コーン,しいたけ,ねぎ	642kcal 26.0g 23.2g
25(土)	ゆかりご飯,きつねうどん,高野豆腐の卵とじ,りんご	ウエハース/牛乳,お菓子	高野豆腐,鶏卵,牛乳	米,うどん,砂糖	ねぎ,しいたけ,にんじん,グリーンピース,りんご	622kcal 20.8g 17.0g
27(月)	ご飯,さき身チーズフライ,ブロッコリーの青じそサラダ,ミックスベジタブルのコンソメスープ	クッキー/牛乳,フルーチェ	さき身チーズカツ,ツナ,牛乳,フルーチェ	米,油	ブロッコリー,コーン,にんじん,キャベツ,みかん缶	531kcal 21.6g 14.3g
28(火)	炊き込みご飯,アジのみりん焼き,ほうれん草の白和え,わかめとたまねぎの味噌汁	ゴーフレット/牛乳,ごまラスク	ツナ,ひじき,あじ,豆腐,わかめ,牛乳	米,砂糖,ふ,食パン,バター	にんじん,えのきたけ,ほうれんそう	576kcal 24.8g 16.0g
29(水)	ご飯,スパニッシュオムレツ,和風大根サラダ,もやしとベーコンのコンソメスープ	バナナ/牛乳,プリン	鶏卵,ベーコン,ハム,牛乳	米,じゃがいも	ほうれんそう,にんじん,きゅうり,コーン,もやし	548kcal 18.3g 17.0g
30(木)	ご飯,牛肉とパプリカの甘辛炒め,蒸し鶏の和え物,豆腐のすまし汁	ビスケット/牛乳,ホットケーキ	牛肉,鶏ささ身,豆腐,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ホットケーキミックス,いちごジャム	黄ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,にんじん,ねぎ,しいたけ	600kcal 24.2g 16.6g
31(金)	ご飯,魚の胡麻味噌焼,きゅうりの酢の物,豚汁	おにぎりせんべい/牛乳,大学芋	赤魚,わかめ,しらす,豚肉,牛乳	米,砂糖,こんにゃく,里芋,さつまいも,油	きゅうり,はくさい,ごぼう,にんじん	615kcal 22.7g 17.0g

月平均栄養価 エネルギー 596kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.9g

7月7日は「七夕」です☆



「七夕」というと年に一度、織姫と彦星が天の川を挟んで会うという物語があります。この行事は、中国から日本へと伝えられてきました。

願い事を短冊に書き、笹の葉に吊るすのも大切な七夕行事のひとつです。笹や竹は生命力にあふれていて、また、笹の葉の擦れ合う音は、神様を招くとされて、神聖なものとして扱われており、そのことから七夕の願い事も神聖な笹竹に吊るすようになりました。

～七夕飾りの意味～

- ・ちょうちん . . . 心を明るく照らしますように
- ・ふきながし . . . 悪いものがつきませんように
- ・ねじりあみ . . . 魚がたくさんとれ、作物がよく実るように
- ・折り鶴 . . . 長生きできますように
- ・巾着 . . . お金がたまりますように
- ・くずかご . . . ものを粗末にしない子になりますように
- ・織姫と彦星 . . . ずっと仲良くいられますように
- ・星飾り . . . 星に願いが届くように



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