



給食だより

ふじなみ幼稚園

2020年9月1日~2020年9月30日

日付	給食	10時/15時	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	たんぱく質 脂質
1(火)	お弁当の日	クッキー/牛乳、 バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン		169kcal 6.1g 8.0g
2(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	クラッカー/牛乳、 フルーチェ	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、牛乳、フルーチェ	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、みかん缶	706kcal 22.6g 23.3g
3(木)	ご飯、焼き肉風炒め、もやしのナムル、かきたま汁	バナナ/牛乳、 リンチトースト	牛肉、鶏卵、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉、食パン、バター	キャベツ、にんじん、 もやし、ほうれんそう、 もやし、ねぎ	680kcal 26.8g 25.1g
4(金)	ご飯、ちくさ焼き、キャベツとツナのゴマあえ、里芋の味噌汁	おにぎりせんべい/ 牛乳、さつま芋ドーナツ	鶏卵、鶏ひき肉、ツナ缶、牛乳	米、油、砂糖、里芋、さつまいも、かたくり粉、砂糖・粉糖	にんじん、ほうれんそう、 しいたけ、キャベツ、 ねぎ	624kcal 18.6g 18.7g
5(土)	ゆかりご飯、焼きうどん、竹輪の磯辺揚げ、りんご	ビスケット/牛乳、 お菓子	豚肩、竹輪、あおのり、牛乳	米、うどん、油、薄力粉	キャベツ、にんじん、 りんご	644kcal 21.7g 15.0g
7(月)	ご飯、サバのウスターソース煮、切干大根のサラダ、竹輪と玉葱のすまし汁	コーフレット/牛乳、 メロンパン	さば、ツナ缶、わかめ、竹輪、牛乳	米、砂糖、メロンパン	切り干し大根、にんじん、 きゅうり、しいたけ、 ねぎ	617kcal 22.2g 18.7g
8(火)	ご飯、チキンカツ、オクラののり和え、人参と長ネギの味噌汁	きな粉せんべい/ 牛乳、青りんごゼリー	鶏肉、牛乳	米、薄力粉、パン粉、油、砂糖、ゼリー	オクラ、にんじん、 ねぎ、 パイン缶	572kcal 24.2g 17.0g
9(水)	ご飯、ひじきつくねの照り焼き、ブロッコリーのツナコーン和え、もやしすまし汁	ウエハース/牛乳、 ぶどう	鶏ひき肉、ひじき、ツナ缶、わかめ、牛乳	米、かたくり粉、砂糖	にんじん、ブロッコリー、 コーン、もやし、 ねぎ、ぶどう	503kcal 20.2g 12.5g
10(木)	コーンご飯、鮭の味噌チーズ焼き、たまごパサダ、キャベツと玉葱のコンソメスープ	オレンジ/牛乳、 アイスクリーム	さけ、チーズ、鶏卵、牛乳、アイスクリーム	米、バター、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ	コーン、きゅうり、 にんじん、 キャベツ	699kcal 24.6g 27.2g
11(金)	ご飯、キーマカレー、ウインナー、ポパイサラダ、梨	クッキー/牛乳、 プリン	豚ひき肉、ウインナー、 かまぼこ、チーズ、牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、ほうれんそう、 コーン、 なし	711kcal 21.3g 27.6g
12(土)	青菜ご飯、冷やし中華、蒸ししゅうまい、オレソ	クラッカー/牛乳、 お菓子	プレスハム、蒸ししゅうまい、牛乳	米、中華めん	きゅうり、 トマト、 オレソ	666kcal 19.6g 12.5g
14(月)	ご飯、ホイコーロー風炒め、パンサンスー、ワンタンスープ	えびせん/牛乳、 フライドポテト	豚肉、プレスハム、牛乳	米、砂糖、はるさめ、ごま油、じゃがいも、油	キャベツ、にんじん、 きゅうり、 チンゲンサイ	566kcal 19.8g 18.3g
15(火)	ミートソーススパゲティ、キャベツと竹輪のゴマドレサラダ、じゃが芋のコンソメスープ、バナナ	いちご/牛乳、 ココアクッキー	合い挽き肉、竹輪、 ベーコン、牛乳、鶏卵	スパゲティ、砂糖、じゃがいも、薄力粉、バター	ピーマン、にんじん、 キャベツ、 コーン、 バナナ	728kcal 24.7g 29.3g
16(水)	ご飯、鶏肉の香草焼き、ブロッコリーサラダ、パンパキンポターシュ	コーフレット/牛乳、 ピーチゼリー	鶏肉、わかめ、牛乳、 ゼラチン	米、マヨネーズ、パン粉、 和風ドレッシング	ブロッコリー、 コーン、 きゅうり、 かぼちゃ、 もも缶	622kcal 24.6g 24.8g
17(木)	ご飯、エビカツフライ、マセドアンサラダ、オニオンスープ	きな粉せんべい/ 牛乳、フルーツヨーグルト	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、 コーン、 えのきたけ、 にんじん、 もも缶、 みかん缶、 りんご、 バナナ	612kcal 18.6g 18.6g
18(金)	ご飯、ホキの胡麻味噌焼、ほうれん草の納豆和え、麩とかまぼこのすまし汁	りんご/牛乳、 ツナマヨサンド	ホキ、納豆、 かまぼこ、牛乳、 ツナ缶	米、砂糖、 食パン、 マヨネーズ	ほうれんそう、 しいたけ	586kcal 25.1g 18.4g
19(土)	ゆかりご飯、きつねうどん、 きんぴらごぼう、 フルーツミックス	ウエハース/牛乳、 お菓子	豚肉、牛乳	米、うどん、砂糖	ねぎ、 ごぼう、 にんじん、 もも缶、 みかん缶	655kcal 19.6g 17.2g

23(水)	ご飯、鮭のなかおち野菜カツ、 いんげんのごま和え、豚汁	クッキー/牛乳、 マカロニきな粉	豚肉、牛乳、 きな粉	米、油、砂糖、 さつまいも、 こんにゃく、 マカロニ	さやいんげん、 にんじん、 しめじ、 ごぼう	621kcal 21.6g 18.4g
24(木)	ロールパン、 ビーフシチュー、 オクラのサラダ、 オレンジ	クラッカー/牛乳、 ババロア	牛肉、牛乳	ロールパン、 じゃがいも、 油	にんじん、 ブロッコリー、 オクラ、 レッドオニオン、 オレンジ	572kcal 20.1g 23.7g
25(金)	ご飯、鶏肉とキャベツの甘辛炒め、 ほうれん草のじゃこ和え、 豆腐のすまし汁	昆布/牛乳、 ゴマクッキー	鶏肉、 じゃこ、 豆腐、 牛乳	米、砂糖、 バター、 薄力粉	キャベツ、 赤ピーマン、 ほうれんそう、 にんじん、 ねぎ、 しいたけ	648kcal 27.3g 19.3g
26(土)	いなり混ぜご飯、 肉野菜うどん、 さつま芋の天ぷら、 りんご	ビスケット/牛乳、 お菓子	牛肉、牛乳	米、砂糖、 うどん、 さつまいも、 薄力粉、 油	ほうれんそう、 にんじん、 りんご	672kcal 19.8g 16.4g
28(月)	マーボー茄子丼、 ごぼうサラダ、 わかめスープ、 フルーツミックス	コーフレット/牛乳、 たまご蒸しパン	豚ひき肉、 豆腐、 ツナ缶、 わかめ、 牛乳、 鶏卵	米、砂糖、 かたくり粉、 マヨネーズ、 ホットケーキミックス	にんじん、 なす、 ねぎ、 ごぼう、 きゅうり、 コーン、 パイン缶、 みかん缶	692kcal 22.7g 20.3g
29(火)	ご飯、 鶏肉の磯辺揚げ、 高野豆腐の煮物、 キャベツの味噌汁	おにぎりせんべい/ 牛乳、 じゃことおかかのおにぎり	鶏肉、 あおのり、 高野豆腐、 牛乳、 しらす	米、薄力粉、 油、 砂糖、 ごはん	しいたけ、 にんじん、 さやいんげん、 えのきたけ、 キャベツ	715kcal 29.2g 25.4g
30(水)	ご飯、 さんまの塩焼き、 もやしとツナの和え物、 つみれ汁	バナナ/牛乳、 今川焼き	さんま、 ツナ缶、 鶏ひき肉、 牛乳	米、砂糖	もやし、 きゅうり、 にんじん、 えのきたけ	656kcal 25.5g 26.8g

月平均栄養価 エネルギー 622kcal たんぱく質 21.9g 脂質 20.1g

♪上手にお箸をつかおう

きれいな箸づかいは、料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与え、逆に、お箸が上手に使えないと、食べ物をこぼしてしまったり、他の人にも良い印象をもたせません。


なので、子供のころからお箸や、食事のマナーを身につけましょう。

マナーのお手本は、身近な大人です。お父さんやお母さん、周りの大人たちが正しい食べ方をしていれば、子どもは自然


1 正しいえびつを
持つように、はしを
1本持つ。



2 上のはしを「1」の字を
書くように
たてに動かす。












3 もう1本のはしを
下のはしとして、
親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



4 上のはしだけを
動かすように
練習する。
下のはしは動かさない



このような使い方はN

<p>棉枝箸</p>  <p>箸を口で噛みつぶして 食べ物をとることに。</p>	<p>けし箸</p>  <p>箸の先端を口に さして食べ物をとることに。</p>	<p>たぐさ箸</p>  <p>箸を箸でとることに。 箸を口にさすことに。</p>	<p>おし箸</p>  <p>口の上で箸を つまみ上げることに。</p>	<p>ねぶり箸</p>  <p>箸を口で吸って とることに。</p>	<p>さぐり箸</p>  <p>箸の先端を 皿の奥までさぐって 食べ物をとることに。</p>
<p>込み箸</p>  <p>口の中に箸を 突き込んでとることに。</p>	<p>浪箸</p>  <p>箸を口で吸って 食べ物をとることに。 箸の先端が 皿の上を滑ることに。</p>	<p>ちぎり箸</p>  <p>箸を箸で ちぎって食べ物をとることに。</p>	<p>送り箸</p>  <p>箸の先端を 皿の奥まで送り込んで 食べ物をとることに。</p>	<p>くねり箸</p>  <p>箸の先端を 皿の上でくねらせて 食べ物をとることに。</p>	<p>よせ箸</p>  <p>箸の先端を 皿の奥まで 押し込んで 食べ物をとることに。</p>

記載しているカロリー表示は、(2号)給食十屋おやつ栄養価です。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。