

11月

給食だより

ふじなみ幼稚園

2020年11月2日～2020年11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 |
|-------|--|----------------------|---------------------------|--------------------------------------|--|---------------------------|
| 2(月) | お弁当の日 | クラッカー/牛乳、バームクーヘン&チーズ | 牛乳、チーズ | バームクーヘン | | 216kcal 9.3g 11.6g |
| 4(水) | ご飯、アジの胡麻味噌焼、野菜炒め、そうめん汁 | オレンジ/牛乳、焼きプリンタルト | あじ、牛乳 | 米、砂糖、そうめん | キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ | 550kcal 21.5g 13.0g |
| 5(木) | ご飯、チキングラタン、春雨サラダ、きのこのコンソメスープ、いちごケーキ | えびせん/牛乳、オレンジゼリー | 鶏肉、牛乳、ウインナー、ゼラチン | 米、はるさめ、和風ドレッシング、スポンジケーキ、いちごジャム、生クリーム | にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、きゅうり、コーン、しめじ、えのきたけ、オレンジジュース、みかん缶 | 732kcal 26.2g 27.1g |
| 6(金) | ご飯、ホキの野菜あんかけ、ブロッコリーのツナコーンと和え、厚揚げ豆腐のみそ汁 | ビスケット/牛乳、フレンチトースト | ホキ、ツナ缶、生揚げ、牛乳、鶏卵 | 米、かたくり粉、油、砂糖、さつまいも、食パン、バター | にんじん、チンゲンサイ、ブロッコリー、コーン | 647kcal 27.0g 19.7g |
| 7(土) | 牛丼、ごぼうサラダ、キャベツの味噌汁、バナナ | ゴーフレット/牛乳、お菓子 | 牛肉、牛乳 | 米、砂糖、マヨネーズ | にんじん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、コーン、えのきたけ、キャベツ、バナナ | 579kcal 21.5g 14.0g |
| 9(月) | ご飯、肉野菜うどん、かぼちゃの含め煮、りんご | きな粉せんべい/牛乳、チキンナゲット | 牛肉、牛乳 | 米、うどん、砂糖、油 | ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、りんご | 668kcal 23.8g 18.1g |
| 10(火) | きのこご飯、赤魚の照り焼き、蒸し鶏のサラダ、大根と人参の味噌汁 | おにぎりせんべい/牛乳、ゴマクッキー | 赤魚、鶏ささ身、牛乳 | 米、砂糖、和風ドレッシング、バター、薄力粉 | エリンギ、しめじ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、レタス、ねぎ | 600kcal 23.7g 18.0g |
| 11(水) | ご飯、鶏肉の唐揚げ、キャベツとコーンのおかか和え、じゃが芋のコンソメスープ | 昆布/牛乳、フルーツヨーグルト | 鶏肉、ウインナー、牛乳、ヨーグルト | 米、砂糖、かたくり粉、油、じゃがいも | キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ | 650kcal 25.5g 23.2g |
| 12(木) | ご飯、アジの西京焼き、切干大根の煮物、けんちん汁 | りんご/牛乳、ラスク | あじ、豚肉、牛乳 | 米、砂糖、里芋、こんにゃく、ごま油、食パン、バター | 切り干し大根、にんじん、しいたけ、さやいんげん、ごぼう | 640kcal 23.8g 21.1g |
| 13(金) | ご飯、ビーフカレー、グリーンサラダ、みかん | クラッカー/牛乳、プリン | 牛肉、牛乳 | 米、じゃがいも | にんじん、レタス、きゅうり、ブロッコリー、コーン、みかん | 614kcal 18.0g 18.3g |
| 14(土) | 鮭ごはん、ほうとう汁、竹輪の磯辺揚げ、柿 | ビスケット/牛乳、お菓子 | さけフレーク、鶏肉、竹輪、あおのり、牛乳 | 米、うどん、薄力粉、油 | かぼちゃ、にんじん、ねぎ、柿 | 661kcal 22.9g 15.5g |
| 16(月) | ご飯、ホキのコーンマヨ焼、レバーの甘辛炒め、パンPKンポタージュ | クッキー/牛乳、人参蒸しケーキ | ホキ、あおのり、レバー、牛乳 | 米、マヨネーズ、砂糖、ホットケーキミックス | コーン、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、レーズン | 633kcal 25.6g 17.6g |
| 17(火) | ご飯、みそおでん、ほうれん草の白和え、麩とかまぼこのすまし汁 | ゴーフレット/牛乳、マカロニきな粉 | 鶏肉、生揚げ、豆腐、かまぼこ、牛乳、きな粉 | 米、こんにゃく、里芋、砂糖、ふ、マカロニ | にんじん、ほうれんそう、しいたけ | 597kcal 24.3g 15.7g |
| 18(水) | チャーハン、八宝菜、蒸ししゅうまい、わかめスープ | えびせん/牛乳、パバロア | ハム、豚肉、かまぼこ、蒸ししゅうまい、わかめ、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、ごま油 | ねぎ、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、コーン | 628kcal 21.9g 19.5g |
| 19(木) | ご飯、鮭の竜田揚げ、キャベツの卵とじ、なめこの味噌汁 | バナナ/牛乳、メロンパン | さけ、ウインナー、鶏卵、豆腐、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、油、メロンパン | キャベツ、にんじん、なめこ、ねぎ | 606kcal 25.2g 17.4g |
| 20(金) | ご飯、豚肉と茄子のみそ煮、ほうれん草ののり和え、竹輪と玉葱のすまし汁 | いりこ/牛乳、ココアクッキー | 豚肉、竹輪、牛乳 | 米、砂糖、薄力粉、バター | なす、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ | 657kcal 21.4g 23.7g |

| | | | | | | |
|-------|------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------------------|---|---------------------------|
| 21(土) | ミートソーススパゲティ、ジャーマンポテト、オニオンスープ、りんご | ウエハース/牛乳、お菓子 | 合い挽き肉、ウインナー、牛乳 | スパゲティ、砂糖、じゃがいも | ピーマン、にんじん、えのきたけ、りんご | 585kcal 21.0g 18.6g |
| 24(火) | ご飯、魚のみぞれかけ、豚肉とれんこんのきんぴら、麩とわかめのすまし汁 | クラッカー/牛乳、たこやき | 赤魚、豚肉、わかめ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、砂糖、ふ、マヨネーズ | れんこん、にんじん | 596kcal 24.3g 17.9g |
| 25(水) | ロールパン、バーベキューチキン、ポパイサラダ、ポトフ風スープ | クッキー/牛乳、青りんごゼリー | 鶏肉、かまぼこ、チーズ、ウインナー、牛乳 | ロールパン、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、ゼリー | ほうれんそう、コーン、にんじん、パン缶 | 665kcal 28.7g 31.6g |
| 26(木) | ご飯、サバのウスターソース煮、炒り豆腐、さつまいものみそ汁 | オレンジ/牛乳、ピザトースト | さば、豆腐、牛乳、ベーコン | 米、砂糖、さつまいも、食パン | しいたけ、にんじん、はくさい、ねぎ、ピーマン | 643kcal 26.3g 19.1g |
| 27(金) | ご飯、きのこハヤシライス、マカロニサラダ、りんご | 昆布/牛乳、フルーチェ | 牛肉、プレスハム、牛乳、フルーチェ | 米、油、マカロニ、マヨネーズ | にんじん、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、りんご、みかん缶 | 690kcal 19.2g 28.7g |
| 28(土) | 青菜ご飯、煮込みうどん、かぼちゃの天ぷら、フルーツミックス | ゴーフレット/牛乳、お菓子 | 豚肉、牛乳 | 米、うどん、砂糖、小麦粉、油 | にんじん、ほうれんそう、ごぼう、かぼちゃ、パン缶、みかん缶 | 657kcal 17.8g 15.8g |
| 30(月) | ご飯、豚肉のしょうが焼き、れんこんサラダ、豆腐の味噌汁 | おにぎりせんべい/牛乳、大学芋 | 豚肉、豆腐、わかめ、牛乳 | 米、油、砂糖、さつまいも | キャベツ、ピーマン、れんこん、にんじん、水菜、コーン | 642kcal 19.6g 20.0g |

月平均栄養価 エネルギー 615kcal たんぱく質 29.5g 脂質 10.4g

<食物繊維について>



食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくりましょう。

★便秘予防

腸で便の量を増やし、排せつ物や有害物質を体外に出す働きをします。

★大腸がん予防

腸内の善玉菌の栄養源となり、腸の環境がよくなり、悪玉菌が生育しにくくなります。

★生活習慣病予防

血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高脂血症の予防に効果があります。

★肥満予防

食物繊維は、胃の中でふくらんで満足感があります。



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