



ふじなみ幼稚園

2020年12月1日～2020年12月26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(火) | お弁当の日 | クラッカー/牛乳, パームクーヘン&チーズ | 牛乳, チーズ | パームクーヘン | | |
| 2(水) | ご飯, 酢鶏, エビシユウマイ, ペーコンとチンゲン菜の中華スープ | おにぎりせんべい/牛乳, レモンゼリー | 鶏肉, エビシユウマイ, ペーコン, 牛乳, ゼラチン | 米, かたくり粉, 油, 砂糖 | にんじん, しいたけ, ビーマン, チンゲンサイ, レモン, パイン缶 | 592kcal 22.3g 21.1g |
| 3(木) | ご飯, 赤魚の煮つけ, キャベツのゆかり和え, のっぺい汁 | オレンジ/牛乳, ブルーベリージャムサンド | 赤魚, 鶏肉, 牛乳 | 米, 砂糖, 里芋, こんにゃく, かたくり粉, 食パン・サンド用, ブルーベリージャム | キャベツ, きゅうり, にんじん, しいたけ | 476kcal 20.8g 9.6g |
| 4(金) | ご飯, ぎせい豆腐, 切干大根のサラダ, きのこの味噌汁 | 昆布/牛乳, おはぎ | 豆腐, 鶏ひき肉, 鶏卵, かに, かまぼこ, ツナ缶, わかめ, 牛乳 | 米, 砂糖 | にんじん, しいたけ, ねぎ, 切り干し大根, きゅうり, えのきたけ, しめじ | 673kcal 25.4g 16.6g |
| 5(土) | 生活発表会 | ウエハース | | | | |
| 7(月) | ご飯, ホキのムニエル, ブロッコリーサラダ, 具沢山スープ | きな粉せんべい/牛乳, 青のりポテト | ホキ, ベーコン, 牛乳, あおのり | 米, 薄力粉, バター, 和風ドレッシング, じゃがいも, 油 | ブロッコリー, にんじん, きゅうり, かぼちゃ, コーン | 562kcal 20.5g 18.5g |
| 8(火) | チャーハン, 鶏肉の唐揚げ, シーザーサラダ, コーンクリームスープ | りんご/牛乳, フルーツポンチ | ハム, 鶏肉, ベーコン, 牛乳 | 米, 砂糖, かたくり粉, 油, カクテルゼリー | ねぎ, レタス, きゅうり, コーン, もも缶, みかん缶, パイン缶, りんご | 665kcal 22.4g 24.7g |
| 9(水) | ご飯, サバのみそ煮, れんこんのきんぴら, ほうれん草のすまし汁 | えびせん/牛乳, クッキー | さば, 豚肉, 牛乳 | 米, 砂糖, 油, ごま油, ふ, 薄力粉, バター | れんこん, にんじん, ほうれん草 | 685kcal 22.4g 25.0g |
| 10(木) | ご飯, 筑前煮, 小松菜のごま和え, 豆腐と油揚げの味噌汁 | ゴーフレット/牛乳, パナナきな粉 | 鶏肉, 豆腐, 牛乳, きな粉 | 米, こんにゃく, 里芋, 砂糖 | れんこん, にんじん, ごぼう, たけのこ, さやえんどう, こまつな, しめじ, ねぎ, パナナ | 556kcal 20.8g 13.7g |
| 11(金) | ご飯, キーマカレー, ミモザサラダ, キウイ | いりこ/牛乳, プリン | 豚ひき肉, 鶏卵, ベーコン, 牛乳 | 米, じゃがいも, マヨネーズ | にんじん, キャベツ, きゅうり, キウイフルーツ | 660kcal 17.9g 22.5g |
| 12(土) | 豚丼, 白菜のシソ昆布和え, わかめと麩の味噌汁, パナナ | ウエハース/牛乳, お菓子 | わかめ, 牛乳 | 米, 砂糖, ふ | にんじん, ねぎ, はくさい, パナナ | 649kcal 24.0g 18.5g |
| 14(月) | ご飯, 鮭の味噌チーズ焼き, ビーフンテー, ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ | クラッカー/牛乳, きな粉ドーナツ | さけ, チーズ, 牛乳, 鶏卵, きな粉 | 米, 砂糖, ビーフン, 油, ホットケーキミックス | キャベツ, ビーマン, にんじん, ブロッコリー | 623kcal 25.6g 15.1g |
| 15(火) | ご飯, 肉じゃが, いんげんののり, 和え, 豆腐とわかめの味噌汁 | 昆布/牛乳, ほうれん草の蒸しパン | 牛肉, 竹輪, 豆腐, わかめ, 牛乳, チーズ | 米, じゃがいも, 砂糖, ホットケーキミックス | にんじん, グリンピース, さやいんげん, ねぎ, ほうれん草 | 634kcal 20.9g 19.2g |
| 16(水) | ロールパン, チーズインハンバーグ, たまごサラダ, オニオンスープ | バナナ/牛乳, パパロア | 牛ひき肉, 豚ひき肉, 鶏卵, チーズ, 牛乳 | ロールパン, パン粉, スパゲティ, マヨネーズ | にんじん, ビーマン, きゅうり, コーン, えのきたけ | 682kcal 26.3g 32.5g |
| 17(木) | ご飯, ホイコーロー風炒め, ほうれん草のナムル, わかめスープ | クッキー/牛乳, たい焼き | 豚肉, わかめ, 牛乳 | 米, 砂糖, ごま油 | キャベツ, にんじん, ほうれん草, もやし, コーン | 569kcal 20.6g 15.9g |

| | | | | | | |
|-------|---|------------------------|---------------------------|--|--|---------------------------|
| 19(土) | ワカメご飯, 肉うどん, 蒸し鶏の和え物, りんご | ビスケット/牛乳, お菓子 | わかめ, 牛肉, 鶏ささ身, 牛乳 | 米, うどん, 砂糖 | きゅうり, にんじん, もやし, りんご | 600kcal 21.3g 12.7g |
| 21(月) | ご飯, かぼちゃのクリームシチュー, キャベツの和風サラダ, みかん | ゴーフレット/牛乳, マーブルケーキ | 鶏肉, かに, かまぼこ, わかめ, 牛乳, 鶏卵 | 米, 油, 薄力粉, バター, 砂糖 | かぼちゃ, にんじん, キャベツ, きゅうり, みかん | 694kcal 18.5g 22.0g |
| 22(火) | ご飯, 白身魚のオランダ揚げ, ほうれん草の卵とじ, 里芋の味噌汁 | りんご/牛乳, 枝豆, チーズのポテトおやき | ホキ, 鶏卵, ウインナー, 牛乳, チーズ | 米, 薄力粉, 油, 里芋, じゃがいも, かたくり粉, マヨネーズ | にんじん, ビーマン, ほうれん草, はくさい, ねぎ, えだまめ | 569kcal 23.4g 19.9g |
| 23(水) | スパゲティ, ナポリタン, ブロッコリーのゴマドレサラダ, 白菜と人参のコンソメスープ, フルーツミックス | いりこ/牛乳, レーズンクッキー | ウインナー, 牛乳 | スパゲティ, 油, 砂糖, 薄力粉, バター | ビーマン, にんじん, ブロッコリー, きゅうり, コーン, はくさい, もも缶, みかん缶, レーズン | 666kcal 17.3g 24.3g |
| 24(木) | ひじきご飯, サバの塩焼き, 大根のそぼろ煮, 玉ねぎの味噌汁 | えびせん/牛乳, グレープゼリー | ひじき, さば, 鶏ひき肉, 牛乳, ゼラチン | 米, 砂糖, さつまいも | にんじん, ねぎ, グレープジュース, ぶどう | 547kcal 23.2g 15.4g |
| 25(金) | ご飯, チキン南蛮, ツナマヨポテト, キャベツのスープ | クラッカー/牛乳, いちごのカップケーキ | 鶏肉, 鶏卵, ツナ缶, ペーコン, 牛乳 | 米, 薄力粉, 砂糖, タルタルソース, じゃがいも, マヨネーズ, ホットケーキミックス, バター, いちごジャム | えだまめ, キャベツ | 748kcal 26.3g 29.1g |
| 26(土) | ゆかりご飯, ちゃんぽん, 竹輪のカレー風味揚げ, オレンジ | クッキー/牛乳, お菓子 | かまぼこ, 豚肉, 竹輪, 牛乳 | 米, 中華めん, 薄力粉, 油 | キャベツ, にんじん, 黒さくらげ, もやし, コーン, オレンジ | 673kcal 22.3g 14.1g |

月平均栄養価 エネルギー 607kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.1g

冬至



冬至(とうじ)とは、1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

昔から、冬至には南瓜をはじめ、だいこんやうどんなど名前に「ん」のつくものを食べると【運】を呼び込めると言われています。「ん」のつくものは「運盛り」と言い縁起を担いだり、また「いろはにほへと」の47音が「ん」で終わることから、物事をあらわす「一陽来復(いちようらいふく)」の願いも込められているのです。

また、冬至に「ゆず湯」に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。



※今年の冬至は12月21日です

～冬至の七草～

- ・南瓜(なんきん)
- ・蓮根(れんこん)
- ・人参(にんじん)
- ・銀杏(ぎんなん)
- ・金柑(きんかん)
- ・寒天(かんてん)
- ・饅頭(うどん)



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