

2月 給食だより

ふじなみ幼稚園

2021年2月1日～2021年2月27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)	お弁当の日	クラッカー/牛乳、バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン		169kcal 6.1g 8.0g
2(火)	チャーハン、鶏肉の唐揚げ、おまめのサラダ、コーンクリームスープ	いりこ/牛乳、たい焼き	ハム、鶏肉、大豆、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油	ねぎ、きゅうり、コーン、えだまめ	707kcal 26.9g 25.0g
3(水)	ご飯、筑前煮、ほうれん草の和え物、麩とわかめのすまし汁	オレンジ/牛乳、ココアクッキー	鶏肉、わかめ、牛乳	米、こんにゃく、里芋、砂糖、ふ、薄力粉、バター	れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、絹さや、ほうれん草、うしめじ、えのきたけ	612kcal 19.0g 20.2g
4(木)	ご飯、ホキのコーンマヨ焼、キャベツサラダ、ポトフ風スープ	おにぎりせんべい/牛乳、バナナきな粉	ホキ、あおのり、ツナ缶、ウイナー、牛乳、きな粉	米、マヨネーズ、和風ドレッシング、じゃがいも、砂糖	コーン、キャベツ、きゅうり、トマト、にんじん、バナナ	607kcal 22.0g 20.6g
5(金)	ご飯、酢鰯、春雨の和え物、チンゲン菜の中華スープ	りんご/牛乳、ソーダゼリー	鶏肉、かにかまぼこ、牛乳、ゼラチン	米、かたくり粉、油、砂糖、はるさめ、ラムネ	にんじん、しいたけ、ピーマン、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、パイン缶	657kcal 37.1g 17.4g
6(土)	ワカメご飯、きつねうどん、蒸し鶏のサラダ、フルーツミックス	ゴーフレット/牛乳、お菓子	わかめ、鶏ささ身、牛乳	米、うどん、ごまドレッシング	ねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、もも缶、みかん缶	627kcal 21.6g 15.3g
8(月)	ご飯、鮭のなかおち野菜カツ、レバーの甘辛炒め、かぼちゃの味噌汁	きな粉せんべい/牛乳、焼きプリンタルト	レバー、牛乳	米、油、砂糖	にんじん、キャベツ、かぼちゃ、ねぎ	607kcal 21.1g 17.8g
9(火)	ご飯、肉じゃが、ほうれん草のじゃこ和え、竹輪と玉葱のすまし汁	えびせん/牛乳、海鮮お好み焼き	牛肉、ちりめんじゃこ、竹輪、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ	にんじん、グリーンピース、ほうれん草、しいたけ、ねぎ	600kcal 22.6g 19.8g
10(水)	ご飯、ハンバーグ、切干大根のサラダ、キャベツの味噌汁	バナナ/牛乳、マドレーヌ	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶、わかめ、牛乳	米、パン粉、ホットケーキミックス、バター、砂糖	にんじん、ピーマン、切り干し大根、きゅうり、えのきたけ、キャベツ	755kcal 23.8g 30.2g
12(金)	ご飯、ハヤシライス、シーザーサラダ、フルーツミックス	昆布/牛乳、ババロア	牛肉、ベーコン、牛乳	米、油	にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン缶、みかん缶	715kcal 19.4g 30.0g
13(土)	中華丼、パンパンジー、えのきの中華スープ、りんご	クラッカー/牛乳、お菓子	豚肉、鶏ささ身、わかめ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉	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、きゅうり、もやし、えのきたけ、キャベツ、ねぎ、りんご	583kcal 21.4g 18.3g
15(月)	ご飯、ホキのムニエル、ビーフンソテー、具沢山スープ	クッキー/牛乳、きな粉ドーナツ	ホキ、牛乳、鶏卵、きな粉	米、薄力粉、バター、ビーフン、油、ホットケーキミックス、砂糖	キャベツ、ピーマン、にんじん、コーン、かぼちゃ	595kcal 20.8g 15.8g
16(火)	ご飯、ちくさ焼き、ひじきの煮物、じゃが芋の味噌汁	いりこ/牛乳、ジャムサンド	鶏卵、鶏ひき肉、ひじき、牛乳	米、油、砂糖、じゃがいも、食パン、いちごジャム	にんじん、ほうれん草、しいたけ、ねぎ	572kcal 19.8g 15.3g
17(水)	ミートソーススパゲティ、ツナサラダ、ミックスベジタブルのコンソメスープ、オレンジ	おにぎりせんべい/牛乳、じゃこちーおむすび	合い挽き肉、ツナ缶、牛乳、しらす干し、チーズ	スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、米	ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、はくさい、オレンジ	598kcal 24.3g 19.6g
18(木)	ご飯、チキン南蛮、和風大根サラダ、人参と豆腐の味噌汁	ビスケット/牛乳、ピーチゼリー	鶏肉、鶏卵、プレスハム、豆腐、牛乳、ゼラチン	米、薄力粉、砂糖、タルタルソース	きゅうり、コーン、にんじん、ねぎ、もも缶	580kcal 25.0g 20.6g
19(金)	ご飯、八宝菜、もやしのナムル、わかめスープ	りんご/牛乳、クッキー	豚肉、かまぼこ、わかめ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ごま油、薄力粉、バター	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、もやし、きゅうり、コーン	647kcal 18.1g 21.9g

20(土)	いなり混ぜご飯、煮込みうどん、チーズはんぺん、バナナ	きな粉せんべい/牛乳、お菓子	豚肉、牛乳	米、砂糖、うどん、里芋、油	ごぼう、にんじん、バナナ	656kcal 19.6g 15.6g
22(月)	ご飯、魚のみぞれかけ、れんこんサラダ、そうめん汁	ウエハース/牛乳、ほうれん草の蒸しパン	赤魚、ひじき、牛乳、チーズ	米、油、かたくり粉、砂糖、マヨネーズ、そうめん、ホットケーキミックス	れんこん、えだまめ、にんじん、コーン、ねぎ、ほうれん草	625kcal 20.7g 17.8g
24(水)	ロールパン、照り焼きチキン、マカロニサラダ、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	昆布/牛乳、フルーチェ	鶏肉、ツナ缶、牛乳、フルーチェ	ロールパン、砂糖、マカロニ、マヨネーズ	きゅうりにんじん、ブロッコリー、みかん缶	646kcal 27.3g 30.1g
25(木)	ご飯、サバのみそ煮、キャベツとコーンのおかか和え、のっぺい汁	りんご/牛乳、大学芋	さば、鶏肉、牛乳	米、砂糖、里芋、こんにゃく、かたくり粉、さつまいも、油	キャベツ、コーン、にんじん、しいたけ	638kcal 24.2g 17.7g
26(金)	ご飯、キーマカレー、ツナマヨブロッコリー、オレンジ	えびせん/牛乳、プリン	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、オレンジ	650kcal 18.9g 22.8g
27(土)	親子丼、小松菜のごま和え、ごぼうのみそ汁、フルーツ杏仁	クッキー/牛乳、お菓子	鶏肉、鶏卵、厚揚げ、牛乳	米、砂糖	ねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、ごぼう、みかん缶、パイン缶、もも缶	654kcal 25.8g 19.3g

月平均栄養価 エネルギー 614kcal たんぱく質 22.1g 脂質 20.0g

今年はずいぶんインフルエンザの予防のほかに、新型コロナウイルス感染症の予防も必要になっています。免疫システムがきちんと働くためには、**栄養バランスのよい食事**をとることが大事になります。栄養摂取が多すぎたり少なすぎたりすると、ウイルスに対する抵抗力は低下してしまいます。
主食・副菜・主菜・牛乳、乳製品・果物をまんべんなく食べ、**水分**も意識してとるようにしましょう。
 また、**十分な睡眠**をとること、室内での**ストレッチやラジオ体操**、人込みを避けての**屋外での散歩**などの**適度な運動**も心がけ、手洗いやうがいも習慣づけてするようにしましょう



「恵方巻」

「恵方」とは、歳徳神(としとくじん)と呼ばれる、その年の福徳を司る神様のいる方向のことです。その方向に向かって事を行うと、何事も吉とされています。



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。(株)福岡県南部給食センター