



給食だより

ふじなみ幼稚園

2021年3月1日～2021年3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(月)	お弁当の日	きな粉せんべい/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,ブロッコリーのゴマドレサラダ,コーンクリームスープ	いりこ/牛乳,黒糖ラスク	ハム,鶏肉,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,油,食パン,バター,黒砂糖	ねぎ,ブロッコリー,にんじん,きゅうり,コーン	739kcal 25.1g 29.1g
3(水)	ちらし寿司,赤魚の煮つけ,ほうれん草と竹輪の和え物,竹の子のお吸い物	ビスケット/牛乳,ひなまつりゼリー	赤魚,竹輪,牛乳	米,砂糖,てまり麩,ゼリー	れんこん,にんじん,たけのこ,しいたけ,ほうれんそう,たけのこ	466kcal 20.7g 8.4g
4(木)	ご飯,豚肉の高菜炒め,ポテトサラダ,玉ねぎと人参の味噌汁	オレンジ/牛乳,肉まん	豚肉,ハム,豆腐,牛乳,肉まん	米,砂糖,じゃがいも,マヨネーズ	キャベツ,にんじん,たかな,きゅうり,ねぎ	639kcal 21.2g 24.1g
5(金)	ご飯,さわらの西京焼き,切干大根の煮物,かまぼこと玉葱のすまし汁	おにぎりせんべい/牛乳,ゴマクッキー	さわら,かまぼこ,わかめ,牛乳	米,砂糖,バター,薄力粉	切り干し大根,にんじん,しいたけ,さやいんげん	634kcal 21.3g 20.5g
6(土)	青菜ご飯,肉うどん,蒸し鶏の和え物,りんご	クラッカー/牛乳,お菓子	牛肉,鶏さき身,牛乳	米,うどん,砂糖	きゅうり,にんじん,もやし,りんご	599kcal 21.1g 12.6g
8(月)	ご飯,ピーマンの肉詰めフライ,じゃことワカメのサラダ,なめこの味噌汁	ウエハース/牛乳,ココア蒸しパン	ピーマンの肉詰めフライ,わかめ,しらす干し,豆腐,牛乳,鶏卵	米,油,ホットケーキミックス,砂糖,サラダ油	きゅうり,キャベツ,なめこ,ねぎ	647kcal 20.1g 17.3g
9(火)	ご飯,ホイコーロー風炒め,エビシュウマイ,ベーコンとチンゲン菜の中華スープ	クッキー/牛乳,焼おにぎり	豚肉,エビシュウマイ,ベーコン,牛乳	米,砂糖	キャベツ,にんじん,チンゲンサイ	665kcal 22.7g 20.2g
10(水)	ご飯,赤魚のバターしょうゆ焼き,レタスのゴマドレサラダ,野菜のコンソメスープ	バナナ/牛乳,ドーナツ	赤魚,ウインナー,牛乳,鶏卵	米,バター,ごまドレッシング,ホットケーキミックス,砂糖,油	レタス,きゅうり,にんじん,コーン,かぼちゃ	588kcal 20.5g 18.3g
11(木)	ご飯,牛肉の柳川風煮,ブロッコリーの和えもの,わかめと麩の味噌汁	昆布/牛乳,今川焼き	牛肉,鶏卵,わかめ,牛乳	米,砂糖,ふ	ごぼう,にんじん,さやえんどう,ブロッコリー,きゅうり,ねぎ	571kcal 21.6g 16.3g
12(金)	ご飯,チキンカレー,ポパイサラダ,オレンジ	えびせん/牛乳,プリン	鶏肉,かまぼこ,チーズ,牛乳	米,じゃがいも,油,マヨネーズ	にんじん,ほうれんそう,コーン,オレンジ	686kcal 21.9g 25.5g
13(土)	和風きのこスパゲティ,もやしとツナの和え物,大根のスープ,フルーツミックス	ビスケット/牛乳,お菓子	ベーコン,ツナ缶,牛乳	スパゲティ,油,砂糖	キャベツ,しめじ,にんじん,えのきたけ,マッシュルーム,もやし,きゅうり,パイン缶,みかん缶	530kcal 17.0g 16.3g
15(月)	ご飯,サバの塩焼き,菜の花の卵とじ,豆腐と竹輪のすまし汁	ゴーフレット/牛乳,たこやき	さば,鶏卵,ウインナー,豆腐,竹輪,牛乳	米,油,マヨネーズ	菜の花,にんじん,ねぎ	606kcal 28.5g 21.8g
16(火)	ご飯,豚肉とごぼうの甘辛煮,キャベツのゆかり和え,きのこの味噌汁	りんご/牛乳,たまご蒸しパン	豚肉,わかめ,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ホットケーキミックス	ごぼう,にんじん,キャベツ,きゅうり,えのきたけ,しめじ	638kcal 23.7g 18.1g
17(水)	ロールパン,ピザバーグ,スパゲティ和風サラダ,コーンクリームスープ	いりこ/牛乳,レモンゼリー	豚ひき肉,牛ひき肉,鶏,ツナ缶,牛乳,セラチン	ロールパン,パン粉,スパゲティ	ピーマン,にんじん,アスパラガス,コーン,レモン,パイン缶	579kcal 27.6g 25.4g
18(木)	ご飯,ホキの塩揚げ,ほうれん草のごま和え,里芋の味噌汁	おにぎりせんべい/牛乳,マーブルケーキ	ホキ,竹輪,牛乳,鶏卵	米,小麦粉,油,砂糖,里芋,薄力粉,バター	ほうれんそう,にんじん,はくさい,ねぎ	678kcal 22.3g 21.3g
19(金)	ご飯,ビーフケチャップ,ごぼうサラダ,もやしとベーコンのコンソメスープ	ウエハース/牛乳,ジャムサンド	牛肉,ベーコン,牛乳	米,砂糖,マヨネーズ,食パン,いちごジャム	キャベツ,にんじん,しめじ,ごぼう,きゅうり,コーン,もやし	657kcal 20.1g 25.5g

22(月)	ごま塩ごはん,きつねうどん,三角春巻き,りんご	クラッカー/牛乳,ベーコンマフィン	牛乳,鶏卵,ベーコン,チーズ	米,うどん,油,ホットケーキミックス,砂糖,バター	ねぎ,りんご,コーン	738kcal 20.3g 24.9g
23(火)	ご飯,さわらのごま照り焼き,マカロニサラダ,鶏団子のつみれ汁	オレンジ/牛乳,メロンパン	さわら,鶏ひき肉,牛乳	米,砂糖,マカロニ,マヨネーズ,かたくり粉,メロンパン	アスパラガス,コーン,にんじん,ねぎ	671kcal 24.9g 19.6g
24(水)	ご飯,バーベキューチキン,レタスサラダ,じゃが芋とウインナーのコンソメスープ	昆布/牛乳,フルーツヨーグルト	鶏肉,ハム,ウインナー,牛乳,ヨーグルト	米,砂糖,じゃがいも	レタス,きゅうり,コーン,もも缶,みかん缶,りんご,バナナ	642kcal 24.3g 22.0g
25(木)	ご飯,サバの南蛮漬け,高野豆腐の煮物,さつまいものみそ汁	ゴーフレット/牛乳,マカロニきな粉	さば,高野豆腐,牛乳,きな粉	米,かたくり粉,油,砂糖,さつまいも,マカロニ	にんじん,ピーマン,しいたけ,さやいんげん,ねぎ	637kcal 25.3g 18.3g
26(金)	ご飯,ビーフシチュー,春キャベツのサラダ,バナナ	えびせん/牛乳,ババロア	牛肉,わかめ,かにかまぼこ,牛乳	米,じゃがいも,油	にんじん,ブロッコリー,キャベツ,バナナ	625kcal 17.8g 20.0g
27(土)	三色そぼろ丼,ブロッコリーのおかか和え,人参と長ネギの味噌汁,オレンジ	きな粉せんべい/牛乳,お菓子	鶏ひき肉,鶏卵,牛乳	米,砂糖	にんじん,さやいんげん,ブロッコリー,キャベツ,ねぎ,オレンジ	559kcal 22.1g 13.7g
29(月)	ご飯,エビカツフライ,野菜炒め,麩と玉葱のすまし汁	いりこ/牛乳,たい焼き	牛乳	米,油,ふ	キャベツ,にんじん,しめじ(ほんしめじ),ねぎ	568kcal 18.2g 11.5g
30(火)	ご飯,赤魚の照り焼き,ほうれん草の彩り和え,具だくさんみそ汁	クラッカー/牛乳,レーズンクッキー	赤魚,しらす干し,生揚げ,牛乳	米,砂糖,ごま油,里芋,こんにやく,薄力粉,バター	ほうれんそう,にんじん,ごぼう,ねぎ,レーズン	615kcal 21.2g 18.2g
31(水)	ご飯,チンジャオロース,パンサンスー,中華風かき玉汁	バナナ/牛乳,青のりポテト	牛肉,ハム,鶏卵,かにかまぼこ,牛乳,あおのり	米,砂糖,はるさめ,ごま油,かたくり粉,じゃがいも,油	ピーマン,赤ピーマン,たけのこ,きゅうり,にんじん,ねぎ	605kcal 21.0g 20.0g

月平均栄養価 エネルギー 606kcal たんぱく質 21.4g 脂質 19.1g

1年間を振り返ろう!

今年度も、残りわずかになりました。

年長さんは卒園して、4月から小学校など、新しい環境での日々がスタートします。1年間の給食の中でみなさん最初の頃より食べる量も増え、身体も成長しています。沢山の食にふれることは、からだの成長だけでなく、心の成長にも大きな影響を与えます。毎日3食しっかり食べて、1食1食を大切にしましょう。

1年間の振り返りチェック!... 下の質問に丸を付けよう!

- ①毎日残さず、苦手なものも食べた。
できた ・ ときどきできた ・ あまりできなかった
- ②いただきます。ごちそうさまをきちんとできた。
できた ・ ときどきできた ・ あまりできなかった
- ③よく噛んで食べれた。
できた ・ ときどきできた ・ あまりできなかった
- ④みんなで仲良く食べれた。
できた ・ ときどきできた ・ あまりできなかった



記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつ2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。榊福岡県南部給食センター