



# 給食だより

## ふじなみ幼稚園

2021年4月1日～2021年4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                  | 体の調子をとのえるもの                         | エネルギーたんぱく質脂肪              |
|-------|--|--------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1(木)  | ご飯、すき焼き風煮、れんこんサラダ、小松菜のみそ汁                    | ゴーフレット/牛乳、ピーチゼリー   | 牛肉、厚揚げ、ひじき、牛乳、ゼラチン        | 米、しらたき、砂糖、マヨネーズ、ふ             | はくさい、にんじん、しいたけ、れんこん、コーン、こまつな、もも     | 616kcal<br>20.7g<br>25.4g |
| 2(金)  | ご飯、鶏肉のケチャップ煮、ブロッコリーの青じそサラダ、アスパラとベーコンのコンソメスープ | ビスケット/牛乳、オレンジデニッシュ | 鶏肉、ツナ缶、ベーコン、牛乳            | 米、砂糖、デニッシュ食パン                 | キャベツ、しめじ、ブロッコリー、コーン、にんじん、アスパラガス     | 628kcal<br>25.0g<br>20.4g |
| 3(土)  | 焼きそば、ゆでたまご、ほうれん草のお浸し、新玉葱のすまし汁                | クッキー/牛乳、お菓子        | 豚肉、鶏卵、牛乳                  | 中華めん、油、マヨネーズ、砂糖               | キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ             | 551kcal<br>21.9g<br>19.3g |
| 5(月)  | <b>入園式</b>                                   |                    |                           |                               |                                     |                           |
| 6(火)  | <b>お弁当の日</b>                                 | 昆布/牛乳、バームクーヘン      | 牛乳                        | バームクーヘン                       |                                     | 169kcal<br>6.1g<br>8.0g   |
| 7(水)  | のりごはん、鶏肉の唐揚げ、春雨サラダ、コーンクリームスープ、りんご            | ゴーフレット/牛乳、パバロア     | 鶏肉、牛乳                     | 米、砂糖、かたくり粉、油、はるさめ、和風ドレッシング    | きゅうりにんじん、コーン、りんご                    | 684kcal<br>22.4g<br>24.9g |
| 8(木)  | ご飯、魚のみぞれかけ、キャベツとツナの和え物、豆腐と椎茸のすまし汁            | おにぎりせんべい/牛乳、ワッフル   | 赤魚、ツナ缶、豆腐、牛乳              | 米、油、かたくり粉、砂糖、ワッフル、いちごジャム      | キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ                   | 563kcal<br>20.5g<br>14.6g |
| 9(金)  | ご飯、ポークカレー、和風大根サラダ、バナナ                        | きな粉せんべい/牛乳、フルーツポンチ | 豚肉、ハム、牛乳                  | 米、じゃがいも、油、カケテルゼリー             | にんじん、きゅうり、コーン、バナナ、もも缶、みかん缶、パイン缶、りんご | 615kcal<br>16.2g<br>17.8g |
| 10(土) | 親子丼、ほうれん草ののりかえ、えのきと卵のふわふわスープ、りんご             | ゴーフレット/牛乳、お菓子      | 鶏肉、鶏卵、牛乳                  | 米、砂糖、かたくり粉                    | ねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、りんご            | 620kcal<br>25.8g<br>18.0g |
| 12(月) | ご飯、鶏肉と大根の照り煮、ひじきサラダ、えのきの味噌汁                  | ビスケット/牛乳、きな粉ドーナツ   | 鶏肉、ひじき、鶏ささ身、わかめ、牛乳、鶏卵、きな粉 | 米、砂糖、マヨネーズ、ホットケーキミックス、油       | にんじん、絹さや、きゅうり、赤ピーマン、コーン、えのきたけ、ねぎ    | 665kcal<br>24.6g<br>22.0g |
| 13(火) | ご飯、ホキのムニエル、ピーンソテー、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ          | いりこ/牛乳、クリームコンフェ    | ホキ、牛乳                     | 米、薄力粉、バター、ビーフン、油              | キャベツ、ピーマン、にんじん、ブロッコリー               | 540kcal<br>19.8g<br>14.1g |
| 14(水) | ロールパン、ハンバーグ、スパゲティサラダ、パンブキンポタージュ              | えびせん/牛乳、プリン        | 牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ハム、牛乳        | ロールパン、パン粉、スパゲティ、マヨネーズ         | にんじん、ピーマン、きゅうり、コーン、かぼちゃ             | 660kcal<br>24.9g<br>26.8g |
| 15(木) | ご飯、焼き肉風炒め、パリパリ春巻き、チンゲン菜の中華スープ                | バナナ/牛乳、海鮮お好み焼き     | 牛肉、牛乳                     | 米、油、マヨネーズ                     | キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、コーン            | 686kcal<br>22.4g<br>29.3g |
| 16(金) | ご飯、さわらの味噌焼き、きんぴらごぼう、竹輪と玉葱のすまし汁               | ウエハース/牛乳、ココアクッキー   | さわら、豚肉、竹輪、牛乳              | 米、砂糖、薄力粉、バター                  | ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ                    | 666kcal<br>23.5g<br>23.2g |
| 17(土) | スパゲティ、ポリタンシーザーサラダ、じゃが芋のコンソメスープ、りんご           | クラッカー/牛乳、お菓子       | ウインナー、ベーコン、牛乳             | スパゲティ、油、砂糖、じゃがいも              | ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご         | 545kcal<br>15.6g<br>17.1g |
| 19(月) | ご飯、照り焼きチキン、マセドアンサラダ、オニオンスープ                  | 昆布/牛乳、イタリアンおむすび    | 鶏肉、牛乳                     | 米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ              | きゅうりにんじん、えのきたけ、コーン                  | 701kcal<br>23.9g<br>26.3g |
| 20(火) | ご飯、サバのウスターソース煮、炒り豆腐、ワンタンスープ                  | ゴーフレット/牛乳、フレンチトースト | さば、豆腐、牛乳、鶏卵               | 米、砂糖、ごま油、食パン、バター              | しいたけ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ                 | 654kcal<br>27.0g<br>22.6g |
| 21(水) | ご飯、ポークビーンズ、ブロッコリーサラダ、ミックスベジタブルのコンソメスープ       | オレンジ/牛乳、シュークリーム    | 大豆、豚肉、わかめ、牛乳              | 米、じゃがいも、油、砂糖、和風ドレッシング、シュークリーム | にんじん、ブロッコリー、コーン、きゅうり                | 581kcal<br>21.0g<br>20.1g |
| 22(木) | ご飯、赤魚の煮つけ、にんじんしりしり、春キャベツの味噌汁                 | おにぎりせんべい/牛乳、マドレーヌ  | 赤魚、鶏卵、ツナ缶、牛乳              | 米、砂糖、油、ホットケーキミックス、バター         | にんじん、もやし、えのきたけ、キャベツ                 | 613kcal<br>22.5g<br>20.4g |

|       |                                    |                  |                            |                          |  |                           |
|-------|------------------------------------|------------------|----------------------------|--------------------------|--|---------------------------|
| 23(金) | ご飯、ハヤシライス、レタスとカニカマのサラダ、りんご         | ビスケット/牛乳、オレンジゼリー | 牛肉、かにかまぼこ、牛乳、ゼラチン          | 米、油、マヨネーズ                | にんじん、マッシュルーム、レタス、コーン、りんご、オレンジジュース、みかん缶 | 622kcal<br>19.0g<br>26.2g |
| 24(土) | 牛丼、蒸しゆまい、豆腐の味噌汁、バナナ                | ウエハース/牛乳、お菓子     | 牛肉、蒸しゆまい、豆腐、牛乳             | 米、砂糖                     | にんじん、ねぎ、バナナ                            | 606kcal<br>24.5g<br>14.8g |
| 26(月) | ご飯、かぼちゃコロッケ、ブロッコリーのツナ和え、コーンクリームスープ | えびせん/牛乳、ジャムサンド   | ツナ缶、牛乳                     | 米、油、食パン、いちごジャム           | ブロッコリー、にんじん、コーン                        | 550kcal<br>16.2g<br>13.3g |
| 27(火) | 鮭ごはん、ワカメうどん、豆腐のふんわり揚げ、フルーツミックス     | クラッカー/牛乳、クッキー    | さけ、フレークわかめ、かまぼこ、豆腐、鶏ひき肉、牛乳 | 米、うどん、かたくり粉、油、薄力粉、砂糖、バター | ねぎ、にんじん、れんこん、ねぎ、もも缶、みかん缶               | 723kcal<br>19.6g<br>21.4g |
| 28(水) | ご飯、牛肉とパプリカの甘辛炒め、豆腐サラダ、なすの味噌汁       | りんご/牛乳、たい焼き      | 牛肉、豆腐、牛乳                   | 米、砂糖、和風ドレッシング            | 黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、レタス、なす、ねぎ        | 600kcal<br>23.3g<br>17.1g |
| 30(金) | ご飯、肉じゃが、小松菜のごま和え、そうめん汁             | クッキー/牛乳、バナナきな粉   | 牛肉、牛乳、きな粉                  | 米、じゃがいも、砂糖、そうめん          | にんじん、グリーンピース、こまつな、しめじ、ねぎ、バナナ           | 618kcal<br>18.6g<br>17.8g |

月平均栄養価 エネルギー 603kcal たんぱく質 21.0g 脂質 20.0g

## ☆ご入園、ご進級おめでとうございます☆

☆☆☆ご入園、ご進級おめでとうございます☆☆☆  
 新年度を迎え、新しい環境の中、  
 不安とドキドキがいっぱいの毎日をご過ごしていることでしょう  
 子供たちに笑顔で食べてもらえるよう一所懸命に給食を作りたいと思います。  
 どうぞよろしくお願ひいたします。

## ☆朝ごはんを食べて登園しましょう☆

≪朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休んでいる状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。≫

### ① 脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。夜寝ている間もエネルギーを使っているのだから、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力のアップにつながります。

### ② 体のリズムを整える

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなります。また、胃や腸が刺激されて排便が促され、「朝ウンチ」の習慣につながります。

### ③ 体温を上げる

朝ごはんを食べると、体の中で熱がつくられ、寝ている間に下がった体温が上がります。そうすると、体の調子が良くなり、元気に活動しやすくなります。

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。榊福岡県南部給食センター

