



給食だより



ふじなみ幼稚園

2021年12月1日～2021年12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(水)	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(木)	ご飯,カレーうどん,蒸し鶏の和え物,オレンジ	おにぎりせんべい/牛乳,海鮮お好み焼き	牛肉,鶏ささ身,牛乳	米,うどん,砂糖,マヨネーズ	にんじん,ねぎ,きゅうり,オレンジ	650kcal 24.3g 20.5g
3(金)	ご飯,ホキのチーズ焼き,ポテトサラダ,具沢山スープ	バナナ/牛乳,プリン	ホキ,ハム,牛乳	米,じゃがいも,マヨネーズ	きゅうり,ほうれんそう,にんじん,コーン	607kcal 22.2g 21.0g
4(土)	生活発表会					
6(月)	ご飯,サバのみそ煮,キャベツのゆかり和え,けんちん汁	クラッカー/牛乳,メロンパン	さば,豚肉,牛乳	米,砂糖,里芋,こんにゃく,ごま油,メロンパン	キャベツ,きゅうり,にんじん,ごぼう	606kcal 22.4g 18.7g
7(火)	ご飯,鶏肉の唐揚げ,切干大根のサラダ,レタススープ,いちごケーキ	ゴーフレット/牛乳,ソーダゼリー	鶏肉,ツナ缶,わかめ,ウインナー,牛乳,ゼラチン	米,砂糖,かたくり粉,油,スポンジケーキ,生クリーム,いちご,ジャム,ラムネ	切り干し大根,にんじん,レタス,パイン缶	862kcal 43.8g 29.9g
8(水)	ご飯,赤魚のチャンチャン焼き,かぼちゃの含め煮,たまごスープ	りんご/牛乳,ラスク	赤魚,鶏卵,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,食パン,バター	キャベツ,にんじん,しめじ,かぼちゃ,ねぎ	659kcal 22.9g 18.6g
9(木)	ご飯,スパニッシュオムレツ,ブロッコリーのゴマドレサラダ,オニオンスープ	えびせん/牛乳,ココアクッキー	鶏卵,ベーコン,牛乳	米,じゃがいも,薄力粉,砂糖,バター	ほうれんそう,にんじん,ブロッコリー,きゅうり,コーン,えのきたけ	638kcal 17.9g 24.5g
10(金)	ロールパン,かぼちゃのクリームシチュー,レタスとツナのサラダ,バナナ	ウエハース/牛乳,マカロニきな粉	鶏肉,牛乳,ツナ,きな粉	ロールパン,油,マカロニ,砂糖	かぼちゃ,にんじん,レタス,きゅうり,コーン,トマト,バナナ	598kcal 24.0g 20.2g
11(土)	ピピンバ風ごはん,蒸ししゅうまい,春雨スープ,フルーツミックス	ビスケット/牛乳,お菓子	豚ひき肉,蒸ししゅうまい,わかめ,牛乳	油,砂糖,ごま油,米,はるさめ	にんじん,ほうれんそう,もやし,えのきたけ,ねぎ,もも,なし,さくらんぼ,りんご	596kcal 19.5g 16.8g
13(月)	ご飯,ホキの野菜あんかけ,キャベツの和風サラダ,さつまいものみそ汁	きな粉せんべい/牛乳,クリームコンフェ	ホキ,かにかまぼこ,わかめ,牛乳	米,かたくり粉,油,砂糖,さつまいも	にんじん,チンゲンサイ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,ねぎ	602kcal 20.7g 17.0g
14(火)	ご飯,鶏肉と白菜のケチャップ煮,スパゲティサラダ,ブロッコリーのコンソメスープ	クッキー/牛乳,じゃことおかかのおむすび	鶏肉,ハム,牛乳,しらす干し	米,砂糖,スパゲティ,マヨネーズ	はくさい,しめじ,きゅうり,コーン,ブロッコリー,にんじん	648kcal 24.9g 17.9g
15(水)	ご飯,ホイコーロー風炒め,ほうれん草のナムル,じゃがいもの中華スープ	オレンジ/牛乳,肉まん	豚肉,牛乳,肉まん	米,砂糖,ごま油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,ほうれんそう,もやし	599kcal 22.2g 19.2g
16(木)	ひじきご飯,アジの胡麻味噌焼,大根のそぼろ煮,えのきのすまし汁	おにぎりせんべい/牛乳,バナナ蒸しパン	ひじき,あじ,鶏ひき肉,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ホットケーキミックス,油	にんじん,えのきたけ,ねぎ,バナナ	632kcal 24.4g 17.1g
17(金)	ご飯,キーマカレー,ミモザサラダ,みかん	クラッカー/牛乳,ババロア	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,みかん	650kcal 18.3g 23.3g
18(土)	スパゲティナポリタン,ブロッコリーのごま和え,キャベツのスープ,りんご	ゴーフレット/牛乳,お菓子	ウインナー,ベーコン,牛乳	スパゲティ,油,砂糖	ピーマン,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,りんご	563kcal 17.2g 17.6g

20(月)	ご飯,ピーマンの肉詰めフライ,ビーフンサラダ,白菜と人参のコンソメスープ	ウエハース/牛乳,今川焼き	ピーマンの肉詰めフライ,かにかまぼこ,牛乳	米,油,ビーフン	きゅうり,はくさい,にんじん,コーン	613kcal 16.7g 21.0g
21(火)	ご飯,赤魚の煮つけ,ほうれん草の卵とじ,豆腐と油揚げの味噌汁	きな粉せんべい/牛乳,スノーボールクッキー	赤魚,鶏卵,ウインナー,豆腐,牛乳	米,砂糖,油,薄力粉,バター	ほうれんそう,にんじん,ねぎ	631kcal 24.1g 21.4g
22(水)	中華丼,蒸し鶏ときゅうりの中華和え,かぼちゃの中華スープ,バナナ	ビスケット/牛乳,ジャムサンド	豚肉,わかめ,牛乳	米,砂糖,ごま油,かたくり粉,食パン,マーマレード	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,かぼちゃ,バナナ	624kcal 24.6g 17.0g
23(木)	ご飯,煮込みハンバーグ,ブロッコリーサラダ,コーンクリームスープ	えびせん/牛乳,ピーチゼリー	牛ひき肉,豚ひき肉,鶏卵,牛乳,ゼラチン	米,パン粉,砂糖,和風ドレッシング	ピーマン,にんじん,ブロッコリー,コーン,星にんじん,もも缶	616kcal 25.5g 21.0g
24(金)	ご飯,白身魚のオランダ揚げ,小松菜のじゃこ和え,玉葱の味噌汁	りんご/牛乳,たまご蒸しパン	ホキ,ちりめんじゃこ,牛乳,鶏卵	米,薄力粉,油,砂糖,じゃがいも,ホットケーキミックス	にんじん,こまつな,しいたけ,ねぎ	612kcal 24.1g 15.9g
25(土)	ゆかりご飯,ちゃんぽん,チーズはんぺん,フルーツ杏仁	クラッカー/牛乳,お菓子	かまぼこ,豚肉,牛乳	米,中華めん,油	キャベツ,にんじん,黒きくらげ,もやし,コーン,みかん缶,パイナップル,もも缶	681kcal 19.9g 13.5g
27(月)	ご飯,かぼちゃと厚揚げ豆腐の甘辛煮,ごぼうのツナ和え,カブの味噌汁	クッキー/牛乳,ホットケーキ	鶏肉,生揚げ,ツナ,牛乳,鶏卵	米,しらたき,砂糖,ホットケーキミックス,いちご,ジャム	かぼちゃ,はくさい,にんじん,ごぼう,きゅうり,かぶ,ねぎ	549kcal 17.8g 12.7g

月平均栄養価 エネルギー 609kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.8g

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22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(うんとん)



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