



給食だより

ふしなみ幼稚園

2019年11月1日～2019年11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	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂肪
1(金)	お弁当の日	キャラメルコーン/牛乳、バームクーヘン	牛乳	バームクーヘン		169kcal 6.1g 8.0g
2(土)	いなり混ぜご飯、ほうとう汁、いんげんのり和え、柿	クッキー/牛乳、お菓子	鶏肉、牛乳	米、砂糖、うどん	かぼちゃ、にんじん、ねぎ、さやいんげん、柿	622kcal 19.4g 14.1g
5(火)	オムライス、チキンナゲット、レタスサラダ、コーンクリームスープ	エビせん/牛乳、いちごケーキ	鶏肉、鶏卵、牛乳	米、油、和風ドレッシング、ケーキ、生クリーム	にんじん、ピーマン、レタス、きゅうり、コーン	620kcal 22.7g 21.6g
6(水)	ご飯、サバのウスターソース煮、バンバンジー、春雨スープ	サブレ/牛乳、焼おにぎり	さば、鶏ささ身、わかめ、牛乳	米、砂糖、はるさめ	きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	622kcal 24.7g 17.2g
7(木)	ご飯、鮭のチャンチャン焼き、大根とツナのサラダ、麩とわかめのすまし汁	りんご/牛乳、マフィン	さけ、ツナ缶、わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ふ、ホットケーキミックス、バター、油	キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり	596kcal 23.1g 15.5g
8(金)	ご飯、キーマカレー、グリーンサラダ、バナナ	きな粉せんべい/牛乳、プチクレープ	豚ひき肉、牛乳	米、じゃがいも	にんじん、レタス、きゅうり、ブロッコリー、バナナ	601kcal 17.0g 19.9g
9(土)	親子丼、きんぴらごぼう、キャベツの味噌汁	ウエハース/牛乳、お菓子	鶏肉、鶏卵、牛乳	米、砂糖	ねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、キャベツ	561kcal 24.5g 12.9g
11(月)	ご飯、エビカツフライ、ポパイサラダ、じゃが芋とベーコンのコンソメスープ	クラッカー/牛乳、マカロニきな粉	かまぼこ、チーズ、ベーコン、牛乳、きな粉	米、油、マヨネーズ、じゃがいも、マカロニ、砂糖	ほうれんそう、コーン	648kcal 23.1g 19.2g
12(火)	ご飯、豚肉と茄子のみそ煮、たまご焼き、小松菜のすまし汁	オレンジ/牛乳、ジャムサンド	豚肉、鶏卵、牛乳	米、砂糖、油、ふ、食パン、いちごジャム	なす、にんじん、こまつなしいたけ	635kcal 24.9g 19.9g
13(水)	ロールパン、ミートソーススパゲティ、フレンチサラダ、アスパラとベーコンのコンソメスープ	おにぎりせんべい/牛乳、たい焼き	合い挽き肉、ベーコン、牛乳	ロールパン、スパゲティ、砂糖、フレンチドレッシング、マヨネーズ	ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、アスパラガス	777kcal 27.9g 25.8g
14(木)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、ブロッコリーのツナ和え、キャベツと玉葱のコンソメスープ	クッキー/牛乳、ゼリー	鶏肉、ツナ缶、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、ゼリー	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、みかん缶詰	587kcal 22.3g 21.0g
15(金)	ちらし寿司、さんまの塩焼き、ひじきの煮物、そうめん汁	ゴーフレット/牛乳、じゃが芋ピザ	さんま、ひじき、牛乳、ベーコン	米、砂糖、そうめん、じゃがいも、かたくり粉	れんこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、ピーマン	611kcal 21.6g 20.6g
16(土)	遠足					
18(月)	ご飯、赤魚の照り焼き、蒸し鶏のサラダ、大根と人参の味噌汁	昆布/牛乳、スイートポテト	赤魚、鶏ささ身、牛乳、鶏卵	米、砂糖、和風ドレッシング、さつまいも、バター	きゅうり、レタス、にんじん、ねぎ	544kcal 22.3g 14.0g
19(火)	ご飯、すき焼き風煮、蒸ししゅうまい、麩とえのきたけのすまし汁	エビせん/牛乳、プリン	牛肉、生揚げ、豚肉、牛乳	米、しらたき、砂糖、ふ	はくさい、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	615kcal 22.3g 20.5g
20(水)	ロールパン、チキングラタン、ブロッコリーサラダ、オニオンスープ	クラッカー/牛乳、フルーチェ	鶏肉、牛乳、わかめ、フルーチェ、牛乳	ロールパン、和風ドレッシング	にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン、きゅうり、えのきたけ、みかん缶	628kcal 27.0g 28.9g

21(木)	ご飯、サバの竜田揚げ、キャベツの卵とじ、なめこの味噌汁	バナナ/牛乳、たこやき	さば、ウインナー、鶏卵、豆腐、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、なめこ、ねぎ	665kcal 27.9g 25.3g
22(金)	ご飯、みそおでん、白菜のおかか和え、竹輪と玉葱のすまし汁	ビスケット/牛乳、メロンパン	鶏肉、生揚げ、竹輪、牛乳	米、こんにゃく、里芋、砂糖、メロンパン	にんじん、はくさい、しいたけ、ねぎ	574kcal 20.8g 15.3g
25(月)	ご飯、ハヤシライス、れんこんサラダ、フルーツミックス	キャラメルコーン/牛乳、肉まん	牛肉、ひじき、牛乳、肉まん	米、油、マヨネーズ	にんじん、マッシュルーム、れんこん、えだまめ、コーン、パイナップル、みかん缶	631kcal 20.9g 21.2g
26(火)	ご飯、鮭のコーンマヨ焼、マカロニのカレー風味ソテー、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	ゴーフレット/牛乳、ババロア	さけ、あおのり、豚ひき肉、牛乳	米、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	コーン、ピーマン、にんじん、ブロッコリー	653kcal 25.2g 22.6g
27(水)	ご飯、ホイコーロー風炒め、もやしのナムル、わかめスープ	りんご/牛乳、今川焼き	豚肉、わかめ、牛乳	米、砂糖、ごま油	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、もやし、コーン	601kcal 20.4g 20.8g
28(木)	ご飯、ぎせい豆腐、五目煮豆、キャベツの味噌汁	いりこ/牛乳、シュガートースト	豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、かにかまぼこ、大豆、牛乳	米、砂糖、こんにゃく、食パン、バター	にんじん、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、キャベツ	568kcal 23.5g 15.0g
29(金)	ご飯、赤魚のおろし煮、ツナポテト、豚汁	ウエハース/牛乳、ゴマクッキー	赤魚、ツナ缶、豚肉、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、こんにゃく、里芋、バター、薄力粉	えだまめ、はくさい、ごぼう、にんじん	644kcal 23.6g 20.1g
30(土)	ワカメご飯、煮込みうどん、竹輪の磯辺揚げ、みかん	おにぎりせんべい/牛乳、お菓子	わかめ、豚肉、竹輪、あおのり、牛乳	米、うどん、砂糖、薄力粉、油	にんじん、ほうれんそう、ごぼう、みかん	647kcal 21.5g 16.4g

月平均栄養価 エネルギー 612kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.9g

食物繊維について

食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくきましょう。



★みそおでんの作り方★

<材料>

- ・鶏もも肉 300g
- ・大根 200g
- ・板こんにゃく 120g
- ・厚揚げ豆腐 120g
- ・里芋 120g (冷凍の里芋でもOK)
- ・人参 240g

<調味料>

- ・だし 7g
- ・味噌 30g
- ・濃口醤油 10g
- ・砂糖 10g
- ・水 500cc

- ① 里芋とこんにゃくは、一口大の大きさに切って、それぞれ下茹でをする。大根・人参は1cmのイチョウ切り、鶏肉・厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 厚揚げは、お湯をかけて油抜きをする。
- ③ 鍋を火にかけ、鶏肉を色が変わるまで炒める。
- ④ 大根と人参を加えて少し炒め、水・だしの素をいれて強火で煮る。(アクがでてくるので、取り除く)
- ⑤ 大根と人参が柔らかくなったら、里芋・こんにゃく・厚揚げをいれて残りの調味料を加え、弱火にして15分ほど煮込んで完成。

記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつ栄養価です。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。

福岡県南部給食センター