



# 給食だより

## 第一幼稚園 クロワッサン保育園

2024年12月2日～2024年12月28日

日付	朝おやつ	給食	昼おやつ	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	その他	エネルギーたんぱく質脂肪
2(月)	卵の花クッキー	ご飯、ホキの煮つけ、キャベツのゆかり和え、豚汁	牛乳、マドレーヌ	ホキ、豚肉、牛乳、卵	米、砂糖、板こんにゃく、里芋、ホットケーキミックス、バター	キャベツ、きゅうり、人参、ごぼう	卵の花クッキー、だし、濃口醤油、みりん、ゆかり、薄口醤油、油あげ、味噌	632kcal 23.4g 25.5g
3(火)	チーズ	ご飯、鶏肉の唐揚げ、ビーフンサラダ、オニオンスープ	牛乳、お好み焼き	チーズ、鶏もも肉、ハム、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、ビーフン、お好み焼き、マヨネーズ	きゅうり、人参、えのきたけ	濃口醤油、酒、にんにく、しょうが、ごまドレッシング、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、お好み焼きソース、かつお節	540kcal 25.0g 16.9g
4(水)	クラッカー	ご飯、豆腐チャンフルー、もやしのナムル、チンゲン菜の中華スープ	牛乳、マカロニきな粉	木綿豆腐、豚肉、かまぼこ、牛乳、きな粉	米、砂糖、ごま油、マカロニ	人参、ピーマン、もやし、黒きくらげ、チンゲン菜、コーン	クラッカー、たまねぎ、だし、薄口醤油、白ごま、濃口醤油、中華だし、塩	581kcal 25.3g 17.9g
5(木)	きなこせんべい	ご飯、さわらの西京焼き、かぼちゃの含め煮、たまごスープ、バナナ (以上児音楽会・給食なし)	牛乳、四角いメロンパン	さわら、いんげん豆、鶏ひき肉、卵、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、食パン、ホットケーキミックス、バター	かぼちゃ、人参、ねぎ、バナナ	きなこせんべい、味噌、みりん、酒、濃口醤油、だし、たまねぎ、薄口醤油	642kcal 26.5g 16.3g
6(金)	大根スティック	ご飯、ホイコーロー風炒め、ほうれん草のお浸し、椎茸と玉葱の中華スープ	牛乳、ミルクもち	豚肉、かにかまぼこ、牛乳、きな粉	砂糖、米、赤味噌、かたくり粉	キャベツ、人参、ほうれん草、えのきたけ、椎茸	大根、だし、濃口醤油、味噌、中華だし、かつお節、たまねぎ、薄口醤油	571kcal 22.5g 17.7g
7(土)	ビスケット	青菜ご飯、肉うどん、竹輪の磯辺揚げ、もも缶詰	牛乳、お菓子	牛肉、竹輪、青のり、牛乳	米、うどん、砂糖、薄力粉、油	白菜、人参、ねぎ、もも缶	どうぶつビスケット、青菜、たまねぎ、酒、濃口醤油、だし、袋菓子	620kcal 21.7g 15.2g
9(月)	ふんわりコーン	ご飯、赤魚のおろし煮、れんこんサラダ、さつまいもの味噌汁	牛乳、レーズン蒸しパン	赤魚、ひじき、ツナ、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、さつまいも、ホットケーキミックス	れんこん、人参、コーン、こまつな、レーズン	ふんわりコーン、大根おろし、だし、濃口醤油、薄口醤油、白ごま、たまねぎ、味噌	581kcal 20.3g 15.9g
10(火)	おせんべい(サラダ味)	ご飯、ポークカレー、海藻サラダ、オレンジ、チーズケーキ (誕生会①)	牛乳、プリン	豚肉、牛乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング	人参、レタス、きゅうり、コーン、オレンジ	おせんべい(サラダ味)、たまねぎ、にんにく、カレーウ、海藻ミックス、チーズケーキ、プリン、ミックス、水	610kcal 18.3g 20.2g
11(水)	ハーベスト	ロールパン、チリコンカン、豆腐ナゲット、チキンヌードルスープ (アメリカ料理・誕生会②)	牛乳、シュークリーム	合い挽き肉、大豆、豆腐ナゲット、蒸し鶏、牛乳	ロールパン、砂糖、油、スパゲティ、シュークリーム	人参、ピーマン	ハーベスト、たまねぎ、にんにく、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう、コンソメ、薄口醤油、粉パセリ	585kcal 26.1g 30.1g
12(木)	バナナ	ご飯、牛肉の焼き肉風炒め、フロッコリーの海苔和え、なめこの味噌汁	牛乳、クッキー	牛肉、木綿豆腐、牛乳	米、砂糖、薄力粉、バター	バナナ、キャベツ、もやし、人参、フロッコリー、なめこ、ねぎ	たまねぎ、焼き肉のたれ、焼きのり、薄口醤油、だし、味噌	644kcal 19.7g 26.2g
13(金)	カルシウムせんべい	ご飯、鮭のコーンマヨ焼、ツナポテト、ほうれん草のコンソメスープ	牛乳、じゃこと青菜おにぎり	鮭、青のり、ツナ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、ごま油	コーン、人参、ほうれん草	カルシウムせんべい、塩、こしょう、だし、濃口醤油、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、青菜	565kcal 24.0g 16.7g
14(土)	卵の花クッキー	チャプチェ風丼、チキンスティック、きのこの中華スープ、パイン缶詰	牛乳、お菓子	牛肉、ベーコン、牛乳	ごはん、はるさめ、砂糖、ごま油	ピーマン、人参、椎茸、コーン、しめじ、えのきたけ、パイン缶	卵の花クッキー、たまねぎ、濃口醤油、みりん、白ごま、チキンスティック、中華だし、薄口醤油、袋菓子	570kcal 22.9g 27.3g
16(月)	チーズ	ご飯、ホキのバターしょうゆ焼き、きゅうりと竹輪の味噌マヨ和え、けんちん汁	牛乳、きな粉ドーナツ	チーズ、ホキ、蒸し鶏、竹輪、ワカメ、豚肉、牛乳、きな粉	米、バター、マヨネーズ、砂糖、里芋、板こんにゃく、ごま油、ホットケーキミックス、油	きゅうり、人参、ごぼう	塩、こしょう、濃口醤油、みりん、味噌、酢、だし、酒、薄口醤油	570kcal 19.6g 19.4g
17(火)	クラッカー	ご飯、牛肉と厚揚げの煮物、さつまいもサラダ、麺と玉葱の味噌汁	牛乳、みかんヨーグルト	牛肉、厚揚げ豆腐、いんげん豆、ひじき、ハム、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、さつまいも、マヨネーズ、麩	人参、きゅうり、ねぎ、みかん缶	クラッカー、たまねぎ、だし、濃口醤油、酒、みりん、味噌	635kcal 21.5g 26.1g
18(水)	かぼちゃの甘煮	ご飯、白菜と鶏肉のカレーマヨソテー、大根サラダ、ベーコンとえのきのコンソメスープ、バナナ	牛乳、ハムステーキサンド	鶏肉、ツナ、ベーコン、牛乳	砂糖、米、マヨネーズ、和風ドレッシング、ロールパン	かぼちゃ、白菜、人参、コーン、えのきたけ、バナナ	たまねぎ、塩、カレー粉、大根、コンソメ、薄口醤油、粉パセリ、ハム、ソース、ステーキ、ケチャップ	757kcal 24.7g 28.7g
19(木)	きなこせんべい	ご飯、星のコロッケ、フロッコリーサラダ、パンフキンポタージュ (クリスマスメニュー)	牛乳、ババロア	卵、牛乳	米、油、ごまドレッシング、生クリーム	フロッコリー、赤ピーマン、コーン、かぼちゃ、もも缶	きなこせんべい、星のコロッケ、ケチャップ、たまねぎ、パンフキンポタージュ、粉パセリ、ババロア	635kcal 18.6g 19.6g
20(金)	オレンジ	ご飯、サバのウスターソース煮、春雨サラダ、玉ねぎのスープ	牛乳、ハートパイ	さば、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、はるさめ、ごま油、パイ皮、グラニュー糖	オレンジ、きゅうり、人参、ほうれん草	しょうが、濃口醤油、ウスターソース、酒、鰹節、だし、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、水	569kcal 20.2g 21.3g

21(土)	ふんわりコーン	和風スパゲティ、きゅうりともやしの和え物、キャベツのコンソメスープ、みかん缶詰	牛乳、お菓子	ベーコン、塩昆布、牛乳	スパゲティ、油、砂糖	しめじ、マッシュルーム、きゅうり、もやし、人参、コーン、キャベツ、みかん缶	ふんわりコーン、たまねぎ、塩、濃口醤油、酒、焼きたまご、コンソメ、薄口醤油、油、袋菓子	532kcal 18.5g 13.6g
23(月)	ビスケット	ご飯、魚の甘辛揚げ、ごぼうサラダ、はんぺんのすまし汁	牛乳、クリームコンフェ	さわら、かにかまぼこ、はんぺん、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、ごまドレッシング	ごぼう、コーン、人参、ねぎ	どうぶつビスケット、塩、こしょう、濃口醤油、みりん、酒、にんにく、白ごま、たまねぎ、だし、薄口醤油、クリームコンフェ	564kcal 21.1g 16.7g
24(火)	さつまいもスティック	ご飯、マーボー豆腐、海鮮千切り、わかめスープ	牛乳、マーブルクッキー	豚ひき肉、木綿豆腐、ワカメ、牛乳	さつまいも、米、赤味噌、砂糖、ごま油、かたくり粉、薄力粉、バター	人参、椎茸	塩、水、たまねぎ、味噌、中華だし、濃口醤油、海鮮チヂミ、薄口醤油、白ごま、ココア	641kcal 20.4g 23.4g
25(水)	おせんべい(サラダ味)	ご飯、ビーフシチュー、スパゲティサラダ、パイン缶詰	牛乳、おふきな粉ラスク	牛肉、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、麩、バター、砂糖	人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン、パイン缶	おせんべい(サラダ味)、たまねぎ、ビーフシチュー、ルウ、塩、こしょう	713kcal 18.7g 34.8g
26(木)	ハーベスト	ご飯、鮭のチーズ焼き、コーンクリームサラダ、具沢山スープ	牛乳、ツナマヨ昆布おにぎり	鮭、ミートボール、牛乳、ツナ	米、コーンクリームドレッシング、マヨネーズ	レタス、黄ピーマン、きゅうり、人参	ハーベスト、チーズ、塩、こしょう、粉パセリ、たまねぎ、大根、コンソメ、薄口醤油、しそ布	630kcal 26.5g 23.6g
27(金)	フロッコリー	鶏照り丼、ほうれん草のおかか和え、白菜の味噌汁、バナナ	牛乳、さつまいものあんこ焼き	鶏肉、竹輪、牛乳、あずき、こしあん	マヨネーズ、米、砂糖、さつまいも	ブロッコリー、エリンギ、ねぎ、ほうれん草、人参、白菜、バナナ	たまねぎ、濃口醤油、酒、みりん、かつお節、だし、油あげ、味噌	619kcal 26.1g 16.3g
28(土)	カルシウムせんべい	ゆかりご飯、ちゃんぽん、エビシウマイ、もも缶詰	牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、エビシウマイ、牛乳	米、中華めん	キャベツ、人参、黒きくらげ、もやし、コーン、もも缶	カルシウムせんべい、ゆかり、たまねぎ、中華だし、塩、こしょう、袋菓子	633kcal 19.8g 12.7g

月平均栄養価 エネルギー 610kcal たんぱく質 22.1g 脂質 20.9g

## 冬野菜を食べて体を温めよう

冬野菜にはからだを温める作用があります。暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まらしましょう。



### 季節の食材クイズ

Q. だいこんはどの部分が1番、辛みがあるとおもいますか??



- ①上の方
- ②真ん中
- ③下の方

大根は上の方になるにつれて辛みが弱くなります。下の方は辛いので薬味や食感を生かした漬物・炒め物に適しています。真ん中は柔らかく、太さも均等で味が染み込みやすいので煮物など大根をメインにするおかずにおすすめです。上の方は甘みがあるのでサラダや和え物などに使うといいでしょう。葉っぱの部分は廃棄されがちですが、栄養価が高く立派な食材で癖のない味と食感が特徴的なので炒めものしたり、ご飯のともにもなります。大根を丸ごと食べてこの冬をのりきりましょう!

今月の世界の料理はアメリカです！メニューは、チリコンカン・豆腐ナゲット・チキンヌードルスープです。

12月はクリスマスメニューも入っています！今年も1年ありがとうございました！皆さんよいお年をお過ごし下さい😊



記載しているカロリー表示は給食+昼おやつの栄養価です。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。

福岡県南部給食センター