



給食だより

第一幼稚園

2019年5月7日～2019年5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
7(火)	ご飯、赤魚の味噌煮、切干大根の煮物、麩とわかめのすまし汁	ビスケット／牛乳、とと焼き	赤魚、いんげん豆、わかめ、牛乳	米、砂糖、ふ	切り干し大根、にんじん	514kcal 20.3g 9.7g
8(水)	ご飯、エビカツフライ、れんこんサラダ、じゃが芋とベーコンのコンソメスープ	サブレ／牛乳、牛乳寒天	エビ、ひじき、ベーコン、牛乳、寒天	米、油、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖	れんこん、えだまめ、にんじん、コーン、みかん缶詰	627kcal 18.7g 18.9g
10(金)	ご飯、ホイコーロー風炒め、春雨サラダ、わかめスープ	オレンジ／牛乳、フレンチトースト	豚肉、わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、油、はるさめ、和風ドレッシング、バター	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	595kcal 21.7g 17.7g
11(土)	親子丼、小松菜のごま和え、かぼちゃの味噌汁	クッキー／牛乳、お菓子	鶏肉、鶏卵、牛乳	米、砂糖	ねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、かぼちゃ	545kcal 22.9g 12.2g
13(月)	ご飯、さわらのごま味噌焼、高野豆腐の煮物、竹の子と玉葱のすまし汁	ウエハース／牛乳、枝豆チーズのポテトおやき	さわら、高野豆腐、牛乳、チーズ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、かたくり粉、マヨネーズ	しいたけ、にんじん、さやいんげん、たけのこ、えだまめ	562kcal 23.1g 18.8g
14(火)	ご飯、鶏肉の磯辺揚げ、ほうれん草の納豆和え、しめじとキャベツの味噌汁	きな粉せんべい／牛乳、フルーツヨーグルト	鶏肉、あおのり、納豆、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、薄力粉、油	ほうれん草、にんじん、キャベツ、しめじ、ねぎ、もも缶詰、みかん缶詰、りんご、バナナ	578kcal 27.0g 17.3g
15(水)	ロールパン、ポークビーンズ、ブロッコリーサラダ、コーンクリームスープ	りんご／牛乳、おはぎ	大豆、豚もも、わかめ、牛乳	ロールパン、じゃがいも、油、砂糖、和風ドレッシング	にんじん、ブロッコリー、コーン、きゅうり	626kcal 25.2g 19.9g
16(木)	ご飯、焼き肉風炒め、蒸ししゅうまい、チンゲン菜の中華スープ	クラッカー／牛乳、大学芋	牛肉、豚ひき肉、牛乳	米、油、さつまいも、砂糖	キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、しいたけ、えのきたけ	666kcal 20.8g 22.2g
17(金)	ご飯、ギーマカレー、シーザーサラダ、フルーツミックス	ビスケット／牛乳、ほうれん草の蒸しパン	豚ひき肉、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、もも缶詰、みかん缶詰、ほうれん草	640kcal 17.4g 19.8g
18(土)	ゆかりおにぎり、肉うどん、レタスとトマトのサラダ、オレンジ	サブレ／牛乳、お菓子	牛肉、牛乳	米、うどん、砂糖、和風ドレッシング	ねぎ、レタス、きゅうり、コーン、トマト、オレンジ	589kcal 18.0g 13.7g
20(月)	ご飯、ハヤシライス、マカロニサラダ、バナナ、ロールケーキ	クッキー／牛乳、じゃが芋ピザ	牛肉もも、ハム、鶏卵、牛乳、ベーコン	米、油、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、コンスターチ、生クリーム、じゃがいも、かたくり粉	にんじん、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、バナナ、ピーマン	793kcal 24.7g 23.1g
21(火)	ご飯、鮭のフライ(タルタルソース)、スパゲティ和風サラダ、オニオンスープ	ウエハース／牛乳、クリームコンフェ	さけ、ツナ缶、牛乳	米、薄力粉、パン粉、油、タルタルソース、スパゲティ	アスパラガス、にんじん、コーン、えのきたけ	596kcal 22.5g 18.5g
22(水)	ご飯、肉じゃが、ほうれん草ののり和え、豆腐と竹輪のすまし汁	きな粉せんべい／牛乳、ココアカップケーキ	牛肉、豆腐、竹輪、牛乳、鶏卵	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、ホットケーキミックス、バター	にんじん、グリーンピース、ほうれん草、ねぎ、コーン	588kcal 19.4g 13.6g
23(木)	ご飯、サバのウスターソース煮、もやしとツナの和え物、中華風かき玉汁	バナナ／牛乳、コーンマヨトースト	さば、ツナ缶、鶏卵、かにかまぼこ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、マヨネーズ	もやし、きゅうり、ねぎ、コーン	579kcal 24.1g 17.3g

24(金)	ご飯、ひじきつくねの照り焼き、ビーフンサラダ、さつまいもと玉葱のみそ汁	クラッカー／牛乳、プリン	鶏ひき肉、ひじき、牛乳	米、かたくり粉、砂糖、ビーフン、さつまいも	にんじん、きゅうり、ねぎ	628kcal 20.0g 17.0g
25(土)	和風きのこスパゲティ、キャベツとツナの胡麻マヨサラダ、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ、フルーツ杏仁	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、マヨネーズ	キャベツ、しめじ、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、コーン、ブロッコリー、バナナ、みかん缶詰、パイナップル、もも缶	530kcal 16.4g 18.5g
27(月)	ご飯、赤魚のおろし煮、蒸し鶏のサラダ、人参と長ネギの味噌汁	クッキー／牛乳、マカロニきな粉	赤魚、鶏ささ身、牛乳、きな粉	米、砂糖、和風ドレッシング、マカロニ	きゅうり、レタス、にんじん、ねぎ	517kcal 25.2g 10.4g
28(火)	ご飯、ちぐさ焼き、キャベツとコーンのおかか和え、けんちん汁	サブレ／牛乳、海鮮お好み焼き	鶏卵、鶏ひき肉、豚肉、牛乳	米、油、砂糖、里芋、こんにゃく、ごま油、マヨネーズ	にんじん、ほうれん草、うしいたけ、キャベツ、コーン、きゅうり、ごぼう	565kcal 24.1g 17.4g
29(水)	ご飯、ビーフシチュー、ポパイサラダ、りんご	ウエハース／牛乳、ゼリー	牛肉、かまぼこ、チーズ、牛乳、ゼラチン	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、コーン、りんご	569kcal 19.4g 21.0g
30(木)	ご飯、肉野菜炒め、ブロッコリーとツナ和え、なめこの味噌汁	クラッカー／牛乳、ゴマクッキー	豚肉、ツナ缶、豆腐、牛乳	米、砂糖、バター、薄力粉	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、コーン、ブロッコリー、なめこ、ねぎ	613kcal 21.6g 19.8g
31(金)	ご飯、鮭のカレーマヨ焼、レタスサラダ、アスパラとベーコンのコンソメスープ	オレンジ／牛乳、デニッシュ食パン	さけ、ハム、ベーコン、牛乳	米、マヨネーズ、デニッシュ食パン、ブルーベリージャム	レタス、きゅうり、コーン、アスパラガス、にんじん	663kcal 22.9g 28.3g

月平均栄養価 エネルギー 602kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.1g

この季節になると、「新じゃがいも」が出回るようになります。「新じゃがいも」は、皮が薄く、皮ごと食べられます。そのことによって、皮の周りに多く含まれるビタミンなどの栄養素を余すことなく摂取できる種類のじゃが芋です。給食のおやつでよく出る「枝豆チーズのポテトおやき」のレシピを紹介します。



枝豆チーズのポテトおやきの作り方

<材料>

分量

・じゃが芋 40g
・えだまめ 5g
・プロセスチーズ 5g
(調味料)
・片栗粉 3g
・牛乳 5g
・マヨネーズ 5g
・塩 0.01g
コショウ 0.01g

<<作り方>>

- ① じゃが芋を茹でてつぶし、マッシュポテトをつくる。
- ② ①にプロセスチーズとゆでた枝豆を混ぜあわせる。
- ③ ②に調味料を加えてよく混ぜる。
- ④ 小判型に成型する。
- ⑤ 200℃に温めておいたオーブンで5分ほど焼いたら完成。

記載しているカロリー表示は、(2号)給食十屋おやつの栄養価です。朝おやつは含まれません。献立は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