7月 給食だより

第一幼稚園

2019年7月1日～2019年7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
1(月)	ご飯,鮭のチーズ焼き,アスパラとエビのソテー,キャベツと玉葱のコンソメスープ	ビスケット／牛乳,ラスク	さけ,えび,牛乳	米,油,バター,砂糖	ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ,コーン,キャベツ,にんじん	593kcal 29.3g 17.7g
2(火)	ご飯,豚肉のしょうが焼き,いんげんの和えもの,豆腐と竹輪のすまし汁	クッキー／牛乳,フルーチェ	豆腐,竹輪,牛乳,フルーチェ,牛乳	米,油,砂糖	キャベツ,ピーマン,さやいんげん,にんじん,えのきたけ,ねぎ,みかん缶詰	555kcal 20.3g 17.2g
3(水)	ご飯,赤魚の野菜あんかけ,かぼちゃのそぼろ煮,しめじの味噌汁	ウエハース／牛乳,バナナ蒸しパン	赤魚,鶏ひき肉,わかめ,牛乳	米,かたくり粉,油,砂糖,ホットケーキミックス	にんじん,キャベツ,グリンピース,かぼちゃ,しめじ,ねぎ,バナナ	649kcal 24.1g 16.8g
4(木)	ご飯,豆腐チャンプルー,じゃことワカメのサラダ,春雨とえのきの中華スープ	サブレ／牛乳,マカロニきな粉	豆腐,わかめ,しらす干し,ハム,牛乳,きな粉	米,砂糖,はるさめ,マカロニ	にんじん,もやし,ピーマン,きゅうり,キャベツ,えのきたけ	584kcal 24.2g 15.8g
5(金)	ご飯,星形ハンバーグ,ブロッコリーサラダ,七夕そうめん汁	りんご／牛乳,七夕ゼリー	豚ひき肉,牛ひき肉,ツナ缶,牛乳	米,和風ドレッシング,そうめん,ゼリー	ブロッコリー,レッドオニオン,コーン,にんじん,オクラ	563kcal 26.5g 16.0g
6(土)	ミートソーススパゲティー,コールスローサラダ,玉ねぎとウインナーのコンソメスープ,フルーツミックス	きな粉せんべい／牛乳,お菓子	豚ひき肉,牛ひき肉,ウインナー,牛乳	スパゲティ,砂糖,マヨネーズ	ピーマン,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,パイナップル,みかん缶詰	581kcal 20.1g 19.9g
8(月)	牛丼,れんこんサラダ,里芋の味噌汁	クラッカー／牛乳,焼きとうもろこし	牛肉,ひじき,牛乳	米,砂糖,マヨネーズ,里芋	にんじん,ねぎ,れんこん,えだまめ,コーン,とうもろこし	607kcal 25.0g 17.3g
9(火)	ご飯,サバの竜田揚げ,オクラ納豆,小松菜のすまし汁	サブレ／牛乳,フルーツポンチ	さば,納豆,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,油,ふ,ゼリー	オクラ,にんじん,こまつな,しいたけ,もも缶詰,みかん缶詰,パイナップル,りんご	576kcal 21.1g 18.0g
10(水)	ご飯,夏野菜カレー,ポパイサラダ,スイカ,プリンアラモード	ビスケット／牛乳,焼おにぎり	豚ひき肉,かまぼこ,チーズ,牛乳	米,マヨネーズ,生クリーム	にんじん,なす,ピーマン,かぼちゃ,ほうれんそう,コーン,すいか,りんご,もも缶,みかん缶	747kcal 20.8g 23.7g
11(木)	ご飯,赤魚のおろし煮,蒸し鶏のサラダ,ごぼうのみそ汁	オレンジ／牛乳,ココアカップケーキ	赤魚,鶏ささ身,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ホットケーキミックス,バター	きゅうり,キャベツ,にんじん,ごぼう	587kcal 26.0g 14.1g
12(金)	ロールパン,スパニッシュオムレツ,マカロニ和風サラダ,ミネストローネ	クッキー／牛乳,おはぎ	鶏卵,ベーコン,ウインナー,牛乳	ロールパン,じゃがいも,マカロニ	ほうれんそう,にんじん,レタス,レッドオニオン,コーン,キャベツ	612kcal 21.0g 20.4g
13(土)	ワカメおにぎり,ジャージャー麺,さつまいもの天ぷら,バナナ	ウエハース／牛乳,お菓子	わかめ,豚ひき肉,牛乳	米,中華めん,ごま油,砂糖,かたくり粉,さつまいも,小麦粉,油	しいたけ,たけのこ,きゅうり,バナナ	717kcal 21.6g 17.3g
16(火)	ご飯,鮭のなかおち野菜カツ,スパゲティソテー,キャベツとウインナーのコンソメスープ	サブレ／牛乳,オレンジデニッシュ	さけ,ウインナー,牛乳	米,油,スパゲティ,砂糖,デニッシュ食パン	ピーマン,にんじん,キャベツ	673kcal 17.7g 24.6g
17(水)	ご飯,タンドリーチキン,ビーフンサラダ,ほうれん草のすまし汁	きな粉せんべい／牛乳,ババロア	鶏肉,かにかまぼこ,牛乳	米,ビーフン,ふ	きゅうり,トマト,コーン,ほうれんそう	611kcal 24.0g 20.3g
18(木)	ご飯,アジのみりん焼き,キャベツと竹輪のゴマドレサラダ,豚汁	バナナ／牛乳,海鮮お好み焼き	あじ,竹輪,牛乳	米,砂糖,こんにゃく,里芋,マヨネーズ	キャベツ,にんじん,コーン,はくさい,ごぼう	573kcal 25.7g 19.1g
19(金)	ご飯,手作りコロッケ,ブロッコリーのツナコーン和え,オニオンスープ	クラッカー／牛乳,ゼリー	豚ひき肉,ツナ缶,牛乳	米,じゃがいも,パン粉,小麦粉,油,砂糖,ゼリー	ブロッコリー,にんじん,コーン,えのきたけ,みかん缶詰	590kcal 18.4g 16.1g
22(月)	ご飯,赤魚のごま味噌焼,高野豆腐の酢の物,麩とかまぼこのすまし汁	ビスケット／牛乳,さつま芋とりんごのコンポート	赤魚,高野豆腐,かまぼこ,牛乳	米,砂糖,ふ,さつまいも,バター	きゅうり,にんじん,しいたけ,りんご,レモン	680kcal 21.1g 16.3g
23(火)	ご飯,豚肉と茄子のマーボー風煮,レタスのナムル,きのこの中華スープ	クッキー／牛乳,ごぼうピザ	ベーコン,牛乳,ツナ缶	米,砂糖,かたくり粉,ごま油,餃子の皮,マヨネーズ	なす,にんじん,レタス,きゅうり,しめじ,えのきたけ,コーン,ごぼう	601kcal 22.1g 22.2g
24(水)	ご飯,ビーフシチュー,オクラのサラダ,とうもろこし	ウエハース／牛乳,フルーツヨーグルト	牛肉,牛乳,ヨーグルト	米,じゃがいも,油,砂糖	にんじん,ブロッコリー,オクラ,レッドオニオン,とうもろこし,もも缶詰,みかん缶詰,りんご,バナナ	607kcal 18.4g 18.1g
25(木)	ご飯,焼き肉風炒め,春雨サラダ,人参と長ネギの味噌汁	サブレ／牛乳,青のりポテト	牛肉,牛乳,あおのり	米,油,はるさめ,和風ドレッシング,じゃがいも	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり,ねぎ	607kcal 19.6g 21.5g
26(金)	ご飯,鮭のバターしょうゆ焼き,ひじきサラダ,ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	りんご／牛乳,ゴマクッキー	さけ,ひじき,大豆,牛乳	米,バター,マヨネーズ,砂糖,薄力粉	きゅうり,赤ピーマン,ブロッコリー,にんじん	621kcal 22.1g 22.5g
27(土)	ゆかりおにぎり,冷やし中華,三角春巻き,フルーツ杏仁	クラッカー／牛乳,お菓子	ハム,鶏卵,牛乳	米,中華めん,油	きゅうり,トマト,みかん缶詰,パイナップル,もも缶詰	643kcal 16.3g 12.5g
29(月)	ご飯,牛肉とパプリカの甘辛炒め,海藻サラダ,竹輪と玉葱のすまし汁	きな粉せんべい／牛乳,ジャコトースト	牛肉,わかめ,竹輪,牛乳,ちりめんじゃこ	米,砂糖,マヨネーズ	黄ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,トマト,コーン,しいたけ,ねぎ	617kcal 23.4g 20.6g
30(火)	ご飯,サバの煮付け,竹輪と絹さやの卵とじ,厚揚げ豆腐のみそ汁	ウエハース／牛乳,牛乳寒天	さば,竹輪,鶏卵,生揚げ,牛乳,寒天	米,砂糖,油	にんじん,さやえんどう,しいたけ,こまつな,みかん缶詰	607kcal 25.8g 19.6g
31(水)	ご飯,酢鶏,もやしとツナの和え物,わかめスープ	オレンジ／牛乳,ココアワッフル	鶏肉,ツナ缶,わかめ,牛乳	米,かたくり粉,油,砂糖	にんじん,しいたけ,ピーマン,もやし,きゅうり,コーン	598kcal 21.8g 21.9g

月平均栄養価　エネルギー　622kcal　たんぱく質　22.2g　脂質　19.1g

水分補給、塩分補給は早めに。

夏の日差しがさすようになりました。
外で遊んでいるとき、お昼寝の時間など
子どもは体温調節機能が発達しておらず、脱水しやすいカラダです。
またエネルギー代謝が活発なためにたくさんの水分を必要とします。
外に出るときは帽子をかぶり、水分補給・塩分補給を
欠かさないようにしましょう。

七夕(たなばた)そうめん

材料　約4人分

そうめん(乾)	30ｸﾞﾗﾑ
オクラ	20ｸﾞﾗﾑ
人参	20ｸﾞﾗﾑ
だし	適宜
薄口醤油	適宜

①そうめんは塩小さじ1を加えた、たっぷりの水で茹でる。

②オクラはへたやがくを取り、塩ゆでした後、輪切りにする。

③人参は星形などで型抜きをして茹でる。

④鍋に水・だしを加え火にかけ、①、②、③の材料を加えて煮た後、薄口醤油で味を調える。

記載しているカロリー表示は、(2号)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