



# 給食だより

## 第一幼稚園

2019年9月2日～2019年9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
2(月)	マーボー丼、ごぼうサラダ、春雨スープ	サブレ/牛乳、かぼちゃ蒸しパン	豚ひき肉、豆腐、ツナ缶、わかめ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、マヨネーズ、はるさめ、ホットケーキミックス	にんじん、なす、ねぎ、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、かぼちゃ	614kcal 20.9g 18.6g
3(火)	ご飯、ちくさ焼き、キャベツとツナのごまあえ、さつま芋と玉葱のみそ汁	りんご/牛乳、ラスク	鶏卵、鶏ひき肉、ツナ缶、牛乳	米、油、砂糖、さつまいも、バター	にんじん、ほうれんそう、しいたけ、キャベツ、ねぎ	604kcal 20.1g 18.4g
4(水)	ご飯、鮭のムニエル(タルタルソース)、スパゲティサラダ、キャベツと玉葱のコンソメスープ	クラッカー/牛乳、プリン	さけ、ハム、牛乳	米、薄力粉、バター、タルタルソース、スパゲティ、マヨネーズ	きゅうり、コーン、キャベツ、にんじん	667kcal 22.5g 25.7g
5(木)	ご飯、焼き肉風炒め、エビシューマイ、かきたま汁	ビスケット/牛乳、フルーツヨーグルト	牛肉、エビシューマイ、鶏卵、牛乳、ヨーグルト	米、油、かたくり粉、砂糖	キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、もも缶詰、みかん缶詰、りんご、バナナ	645kcal 23.9g 23.5g
6(金)	ご飯、赤魚のおろし煮、キャベツの和風サラダ、豚汁	ウエハース/牛乳、スイートポテト	赤魚、かにかまぼこ、わかめ、豚肉、牛乳、鶏卵	米、砂糖、こんにゃく、里芋、さつまいも、バター	キャベツ、きゅうり、はくさい、ごぼう、にんじん	596kcal 22.5g 18.0g
7(土)	鮭おにぎり、ワカメうどん、竹輪の磯辺揚げ、オレンジ	ビスケット/牛乳、お菓子	さけフレーク、わかめ、かまぼこ、竹輪、あおのり、牛乳	米、うどん、薄力粉、油	ねぎ、オレンジ	575kcal 18.8g 11.5g
9(月)	ご飯、サバの竜田揚げ、ほうれん草のじゃこ和え、なすの味噌汁	きな粉せんべい/牛乳、フルーチェ	さばちりめんじゃこ、牛乳、フルーチェ	米、砂糖、かたくり粉、油	ほうれんそう、にんじん、なす、キャベツ、ねぎ、みかん缶詰	583kcal 23.0g 19.0g
10(火)	ご飯、チンジャオロース、レタスのナムル、わかめスープ	バナナ/牛乳、豆腐ドーナツ	牛肉、わかめ、牛乳、豆腐	米、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、油	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン	613kcal 21.3g 19.2g
11(水)	ロールパン、ハンバーグ、ブロッコリーのツナコーンとえ、パンキンポタージュ	クラッカー/牛乳、ゼリー	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳	ロールパン、パン粉、砂糖、ゼリー	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、コーン、かぼちゃ、みかん缶詰	592kcal 23.0g 18.6g
12(木)	ご飯、さわらの西京焼き、蒸し鶏のサラダ、麩とかまぼこのすまし汁	サブレ/牛乳、じゃが芋ピザ	さわら、鶏ささ身、かまぼこ、牛乳、ベーコン	米、砂糖、和風ドレッシング、ふ、じゃがいも、かたくり粉	きゅうり、キャベツ、にんじん、しいたけ、ピーマン	563kcal 27.4g 15.4g
13(金)	ご飯、ビーフカレー、海藻サラダ、梨	ビスケット/牛乳、クリームコンフェ	牛肉、わかめ、牛乳	米、じゃがいも	にんじん、レタス、トマト、コーン、なし	598kcal 16.7g 18.8g
14(土)	スパゲティナポリタン、キャベツと竹輪のごまヨササラダ、オニオンスープ、フルーツミックス	ウエハース/牛乳、お菓子	ウインナー、竹輪、牛乳	スパゲティ、油、砂糖	ピーマン、にんじん、キャベツ、コーン、えのきたけ、パイナップル、みかん缶詰	492kcal 14.5g 13.5g
17(火)	ご飯、赤魚のごま味噌焼、大豆の五目煮、ほうれん草のすまし汁	クッキー/牛乳、コアカップケーキ	赤魚、大豆、鶏肉、牛乳、鶏卵、牛乳	米、砂糖、こんにゃく、ふ、ホットケーキミックス、バター	にんじん、しいたけ、さやいんげん、ほうれんそう	609kcal 25.7g 16.1g
18(水)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、いんげんののりやえ、キャベツの味噌汁	オレンジ/牛乳、マカロニきな粉	鶏肉、牛乳、きな粉	米、砂糖、かたくり粉、油、マカロニ	さやいんげん、にんじん、えのきたけ、キャベツ	640kcal 24.8g 21.7g
19(木)	ご飯、サバのウスターソース煮、春雨サラダ、チンゲン菜の中華スープ	きな粉せんべい/牛乳、フルーツサンド	さば、牛乳	米、砂糖、はるさめ、和風ドレッシング、生クリーム	きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、もも缶詰、みかん缶詰	604kcal 21.0g 20.1g
20(金)	ご飯、肉野菜炒め、オクラ納豆、豆腐のすまし汁	クラッカー/牛乳、おはぎ	豚肉、納豆、豆腐、牛乳	米、砂糖	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、コーン、オクラ、ねぎ、しいたけ	636kcal 23.0g 16.0g

21(土)	ワカメおにぎり、冷やし中華、ほうれん草のナムル、三角春巻き	サブレ/牛乳、お菓子	わかめ、ハム、牛乳	米、中華めん、ごま油	きゅうり、トマト、ほうれんそう、にんじん、もやし	658kcal 18.5g 13.1g
24(火)	ご飯、ささ身チーズフライ、マカロニソテー、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	ビスケット/牛乳、プチクレープ	鶏ささ身、チーズ、ベーコン、牛乳	米、油、マカロニ、砂糖	ピーマン、にんじん、ブロッコリー	587kcal 20.7g 20.2g
25(水)	ご飯、ビーフシチュー、レタスサラダ、オレンジ	ウエハース/牛乳、焼おにぎり	牛肉、ハム、牛乳	米、じゃがいも、油	にんじん、ブロッコリー、レタス、きゅうり、コーン、オレンジ	616kcal 17.3g 16.3g
26(木)	ご飯、八宝菜、かぼちゃの含め煮、きのこの中華スープ	クラッカー/牛乳、ココアワッフル	かまぼこ、豚肉、ベーコン、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ごま油	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、かぼちゃ、めじろ、えのきたけ、コーン	593kcal 19.4g 17.5g
28(土)	ごま塩おにぎり、カレーうどん、れんこんサラダ、りんご	きな粉せんべい/牛乳、お菓子	豚肉、ひじき、牛乳	米、うどん、マヨネーズ	にんじん、ねぎ、れんこん、えだまめ、コーン、りんご	657kcal 18.4g 18.6g
30(月)	ご飯、ハヤシライス、コールスローサラダ、フルーツ杏仁、パバロア	クッキー/牛乳、海鮮お好み焼き	牛肉、牛乳	米、油、マヨネーズ、生クリーム	にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん缶詰、パイナップル、もも缶	753kcal 24.6g 27.4g

月平均栄養価 エネルギー 609kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.7g

## ♪上手にお箸をつかおう♪

きれいな箸づかいは、料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与え、逆に、お箸が上手に使えないと、食べ物をこぼしてしまったり、他の人にも良い印象をもたれません。なので、子供のころからお箸や、食事のマナーを身につけましょう。

マナーのお手本は、身近な大人です。お父さんやお母さん、周りの大人たちが正しい食べ方をしていれば、子どもは自然にそれをまねてくれます。みんながそろって楽しく食べながら、自然に食事のマナーが身につくといいですね。

**1**

正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。

**2**

上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。

**3**

もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。

**4**

上のはしだけを動かすように練習する。下のはしは動かさない。

### このような使い方はNG!!

楊枝箸

箸の両端を握るのではなく、箸の中央を握る。

けし箸

箸の両端を握るのではなく、箸の中央を握る。

太短箸

箸の両端を握るのではなく、箸の中央を握る。

あげ箸

口の中に入れて握るのではなく、箸の両端を握る。

ねり箸

箸の両端を握るのではなく、箸の中央を握る。

さくり箸

箸の両端を握るのではなく、箸の中央を握る。

込め箸

箸の両端を握るのではなく、箸の中央を握る。

涙箸

箸の両端を握るのではなく、箸の中央を握る。

ちぎり箸

箸の両端を握るのではなく、箸の中央を握る。

迷い箸

箸の両端を握るのではなく、箸の中央を握る。

くねり箸

箸の両端を握るのではなく、箸の中央を握る。

ふせ箸

箸の両端を握るのではなく、箸の中央を握る。

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