



# 給食だより

## 第一幼稚園

2020年2月1日～2020年2月29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(土)	鮭ごはん、ちゃんぽん、三角春巻き、バナナ	ウエハース/牛乳、お菓子	さけフレーク、かまぼこ、豚肉、牛乳	米、中華めん、大豆油	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、バナナ	685kcal 20.9g 14.1g
3(月)	ご飯、ポークビーンズ、ほうれん草のごま和え、竹の子のすまし汁	きな粉せんべい/牛乳、たい焼き	大豆、豚肉、竹輪、かまぼこ、わかめ、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖	にんじん、ほうれん草、たけのこ・水煮缶詰	603kcal 21.6g 17.7g
4(火)	ご飯、ひじきつくねの照り焼き、いんげんのり和え、麩と白菜の味噌汁	クッキー/牛乳、パバロア	鶏ひき肉、ひじき、牛乳	米、かたくり粉、砂糖、ふ	にんじん、さやいんげん、はくさい、ねぎ	546kcal 20.1g 14.3g
5(水)	ご飯、クリームシチュー、ブロッコリーサラダ、りんご	ビスケット/牛乳、おはぎ	鶏肉、わかめ、牛乳	米、じゃがいも、大豆油、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、りんご	622kcal 18.8g 13.0g
6(木)	ご飯、すき焼き風煮、ビーフンサラダ、麩とえのきのすまし汁、バナナ	クラッカー/牛乳、ワッフル	牛肉、厚揚げ、かにかまぼこ、牛乳	米、しらたき、砂糖、ビーフン、ふ、ワッフル、いちごジャム	はくさい、にんじん、しいたけ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	703kcal 20.7g 25.9g
7(金)	ご飯、赤魚の磯辺揚げ、レタスとツナのサラダ、人参と長ネギの味噌汁	オレンジ/牛乳、ゴマクッキー	赤魚、あおのり、ツナ缶、牛乳	米、薄力粉、大豆油、和風ドレッシング、バター、砂糖	レタス、きゅうり、コーン、にんじん、ねぎ	625kcal 19.8g 22.0g
8(土)	いなり混ぜご飯、煮込みうどん、かぼちゃの含め煮、フルーツミックス	ゴーフレット/牛乳、お菓子	豚肉、牛乳	米、砂糖、うどん	にんじん、ほうれん草、ごぼう、かぼちゃ、もも缶、みかん	677kcal 19.6g 15.3g
10(月)	ご飯、鮭のなかおち野菜カツ、キャベツのサラダ、じゃが芋のコンソメスープ	昆布/牛乳、フレンチトースト	ハム、牛乳、鶏卵	米、大豆油、和風ドレッシング、じゃがいも、食パン、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	656kcal 23.3g 22.5g
12(水)	ご飯、豚肉のしょうが焼き、エビシユウマイ、さつま芋と玉葱のみそ汁	ウエハース/牛乳、牛乳寒天	豚肉、エビシユウマイ、牛乳、角寒天	米、大豆油、砂糖、さつま芋	キャベツ、ピーマン、ねぎ、みかん缶	638kcal 21.3g 20.9g
13(木)	ご飯、タンダーリーチキン、スパゲティサラダ、レタススープ、りんご	クッキー/牛乳、たこやき	鶏肉、ツナ缶、牛乳	米、スパゲティ、マヨネーズ、大豆油	きゅうり、コーン、レタス、にんじん、りんご	651kcal 26.8g 23.3g
14(金)	ご飯、ビーフカレー、春雨サラダ、みかん	クラッカー/牛乳、ココアカップケーキ	牛肉、鶏卵、牛乳	米、じゃがいも、はるさめ、和風ドレッシング、ホットケーキ	にんじん、きゅうり、みかん	660kcal 17.7g 19.2g
15(土)	親子丼、白菜のおかか和え、しめじの味噌汁	きな粉せんべい/牛乳、お菓子	鶏肉、鶏卵、牛乳	米、砂糖	ねぎ、はくさい、にんじん、しめじ	581kcal 24.0g 17.6g
17(月)	ご飯、ハヤシライス、コールスローサラダ、フルーツミックス、ココアワッフル	ビスケット/牛乳、枝豆チーズのポテトおやき	牛肉、牛乳、チーズ	米、大豆油、マヨネーズ、じゃがいも、かたくり粉	にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン缶、み	711kcal 23.1g 25.2g
18(火)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、れんこんサラダ、キャベツの味噌汁	クッキー/牛乳、フルーツヨーグルト	鶏肉、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、かたくり粉、大豆油、マヨネーズ	れんこん、水菜、にんじん、コーン、えのきたけ、キャベツ、も	650kcal 22.8g 25.5g
19(水)	ロールパン、スパニッシュオムレツ、マカロニソテー、コーンクリームスープ	いりこ/牛乳、バナナきな粉	鶏卵、ベーコン、牛乳、きな粉	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、大豆油、砂糖	ほうれん草、にんじん、コーン、バナナ	585kcal 20.9g 23.0g
20(木)	ご飯、八宝菜、もやしのナムル、わかめスープ	りんご/牛乳、大学芋	豚肉、かまぼこ、わかめ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ごま油、さつま芋、大豆油	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒き	601kcal 17.3g 16.7g

21(金)	ご飯、サバの照り焼き、キャベツとコーンのおかか和え、豚汁、バナナ	ゴーフレット/牛乳、グレーゼリー	さば、豚肉、牛乳、ゼラチン	米、砂糖、こんにやく、里芋	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、はくさい、ごぼう、バナナ、グレープジュース、ぶどう	589kcal 26.6g 17.1g
22(土)	ワカメご飯、きつねうどん、蒸し鶏のサラダ、オレンジ	クラッカー/牛乳、お菓子	わかめ、鶏さき身、牛乳	米、うどん、和風ドレッシング	ねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、オレンジ	589kcal 21.2g 14.9g
25(火)	ご飯、赤魚のごま味噌焼、ひじきの煮物、そうめん汁	ウエハース/牛乳、肉まん	赤魚、ひじき、牛乳、肉まん	米、砂糖、そうめん	にんじん、ねぎ	537kcal 21.2g 13.0g
26(水)	ご飯、筑前煮、小松菜のごま和え、なめこの味噌汁、オレンジ	ビスケット/牛乳、ピザトースト	鶏肉、豆腐、牛乳、ベーコン	米、こんにやく、里芋、砂糖、食パン	れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、さやえんどう、こまつな、しめじ、なめこ、ねぎ、オレンジ、ピーマン	601kcal 24.2g 17.2g
27(木)	ご飯、鮭のムニエル、レタスサラダ、アスパラとベーコンのコンソメスープ	バナナ/牛乳、きなこクッキー	さけ、ハム、ベーコン、牛乳、きな粉	米、薄力粉、バター、タルタルソース、砂糖	レタス、きゅうり、コーン、アスパラガス、にんじん	713kcal 22.9g 31.1g
28(金)	ご飯、肉じゃが、ほうれん草の納豆和え、麩とかまぼこのすまし汁	ゴーフレット/牛乳、プリン	牛肉、納豆、かまぼこ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、ふ	にんじん、グリーンピース、ほうれん草、しいたけ	621kcal 20.4g 19.7g
29(土)	ミートソーススパゲティ、ツナマヨブロッコリー、オニオンスープ、バナナ	きな粉せんべい/牛乳、お菓子	合い挽き肉、ツナ缶、牛乳	スパゲティ、砂糖、マヨネーズ	ピーマン、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、えのきたけ、バナナ	595kcal 21.8g 20.3g

月平均栄養価 エネルギー 630kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.6g



1年の中で1番寒いのが2月と言われています。  
 風邪やインフルエンザが流行するこの季節、外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、風邪に負けないように気をつけましょう。



## 「豆まき」

なぜ節分では豆をまくのでしょうか？

それは、人間の命を支える五穀の中でも大豆が一番大きく、力が強いと考えられていたからです。また、「魔(ま)を滅(め)する=豆」という意味も込められており、節分には必ず炒った豆を使うのも、「豆を炒る」が「魔の目を射る」に通じるからとされています。



## 「恵方巻」

「恵方」とは、歳徳神(としとくじん)と呼ばれる、その年の福德を司る神様のいる方角のことです。その方角に向かって事を行うと、何事も吉とされています。



記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつでの栄養価です。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ター