

5月 給食だより

第一幼稚園

2020年5月1日～2020年5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
1(金)	ご飯、鶏肉とじゃが芋の照り煮、大根と人参のサラダ、豆腐とわかめの味噌汁	クッキー/牛乳、青りんごゼリー	鶏肉、かにかまぼこ、豆腐、わかめ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ゼリー	にんじん、ねぎ、パイン缶	622kcal 21.1g 19.5g
2(土)	ゆかりご飯、ちゃんぽん、三角春巻き、フルーツ杏仁	ウエハース/牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、牛乳	米、中華めん、油	キャベツ、にんじん、きくらげ、もやし、コーン、みかん、パイン、もも	748kcal 19.8g 16.3g
7(木)	ご飯、サバのみそ煮、切干大根の煮物、小松菜のすまし汁	クラッカー/牛乳、フルーチェ	さば、牛乳、フルーチェ	クラッカー、米、砂糖、ふ	切り干し大根、にんじん、しいたけ、さやいんげん、こまつな、みかん缶	612kcal 22.5g 18.5g
8(金)	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、ほうれん草の納豆和え、きのこの味噌汁、フルーツミックス	きな粉せんべい/牛乳、とと焼き	鶏肉、納豆、わかめ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油	ほうれんそう、えのきたけ、しめじ、ねぎ、パイン缶、みかん缶	758kcal 28.3g 20.1g
9(土)	ワカメご飯、きつねうどん、きんぴらごぼう、りんご	ビスケット/牛乳、お菓子	わかめ、牛乳	米、うどん、砂糖	ねぎ、ごぼう、にんじん、りんご	682kcal 18.4g 16.0g
11(月)	ご飯、牛肉の柳川風煮、レバーの甘辛炒め、竹の子のすまし汁	ゴーフレット/牛乳、蒸しパン	牛肉、鶏卵、レバー、かまぼこ、わかめ、牛乳	米、砂糖、ホットケーキミックス、サラダ油	ごぼう、にんじん、キャベツ、たけのこ	723kcal 25.1g 20.3g
12(火)	ご飯、ホキの胡麻味噌焼、高野豆腐の煮物、けんちん汁、オレンジ	昆布/牛乳、クッキー	ホキ、高野豆腐、豚肉、牛乳、鶏卵	米、砂糖、里芋、こんにゃく、ごま油、薄力粉、バター	しいたけ、にんじん、さやいんげん、ごぼう、オレンジ	660kcal 23.8g 22.3g
13(水)	ご飯、ささ身チーズフライ、こいのぼり卵焼き、コーンクリームスープ、プチクレープ	りんご/牛乳、海鮮お好み焼き	ささ身チーズカツ、鶏卵、牛乳	米、大豆油、砂糖、白だし、マヨネーズ	りんご、きゅうり、コーン	769kcal 31.5g 28.3g
14(木)	ご飯、アジの南蛮漬け、いんげんのお浸し、なめこの味噌汁	ウエハース/牛乳、マカロニきな粉	あじ、ちりめんじゃこ、豆腐、牛乳、きな粉	米、かたくり粉、油、砂糖、マカロニ	にんじん、ピーマン、さやいんげん、なめこ、ねぎ	612kcal 25.2g 15.1g
15(金)	ご飯、キーマカレー、シーザーサラダ、フルーツミックス	クラッカー/牛乳、プリン	豚ひき肉、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン、みかん	716kcal 18.2g 23.7g
16(土)	親子丼、ほうれん草のごま和え、かぼちゃの味噌汁、オレンジ	クッキー/牛乳、お菓子	鶏肉、鶏卵、竹輪、牛乳	米、砂糖	ねぎ、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、オレンジ	664kcal 25.1g 20.2g
18(月)	ご飯、鮭のなかおち野菜カツ、れんこんサラダ、ミルクスープ	きな粉せんべい/牛乳、クリームコンフェ	きな粉、ひじき、牛乳	せんべい、砂糖、米、大豆油、マヨネーズ	れんこん、えだまめ、にんじん、コーン、ほうれんそう、しめじ	708kcal 20.6g 23.0g
19(火)	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	いりこ/牛乳、フルーツヨーグルト	牛肉、豆腐、竹輪、牛乳、ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖	にんじん、グリーンピース、ほうれんそう、ねぎ、もも、みかん、りんご	611kcal 26.3g 19.0g
20(水)	ご飯、バーベキューチキン、レタスサラダ、ウインナーとえのきのコンソメスープ	オレンジ/牛乳、ココアワッフル	鶏肉、ハム、ウインナー、牛乳	米、砂糖	レタス、きゅうり、コーン、えのきたけ	635kcal 23.4g 22.4g
21(木)	ご飯、肉野菜炒め、かぼちゃの含め煮、厚揚げ豆腐のみそ汁、りんご	ビスケット/牛乳、ババロア	豚肉、生揚げ、牛乳	米、砂糖	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、コーン、かぼちゃ、りんご	702kcal 23.4g 20.6g
22(金)	ご飯、鮭のカレーピカタ、ビーフンサラダ、えのきと玉葱のすまし汁	ゴーフレット/牛乳、スイートポテト	さけ、かにかまぼこ、牛乳、鶏卵	米、薄力粉、ビーフン、さつまいも、砂糖、バター	きゅうり、トマト、コーン、にんじん、えのきたけ、ねぎ	688kcal 24.1g 19.8g

23(土)	ミートソーススパゲティ、フレンチサラダ、オニオンスープ、オレンジ	ウエハース/牛乳、お菓子	合い挽き肉、牛乳	スパゲティ、砂糖、フレンチドレッシング、マヨネーズ	ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ、オレンジ	597kcal 20.2g 19.8g
25(月)	豚丼、ブロッコリーの和えもの、かきたま汁、りんご	クッキー/牛乳、ピザトースト	鶏卵、牛乳、ベーコン	米、砂糖、かたくり粉、食パン	にんじん、ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、りんご、ピーマン	687kcal 25.4g 21.3g
26(火)	ご飯、赤魚の煮つけ、ウインナーソテー、さつまいものみそ汁	オレンジ/牛乳、青のりポテト	赤魚、ウインナー、牛乳、あおのり	米、砂糖、さつまいも、じゃがいも、油	キャベツ、にんじん、はくさい、ねぎ	555kcal 20.7g 14.9g
27(水)	ご飯、ビーフンチュー、たまスパサラダ、フルーツミックス	クラッカー/牛乳、グレープゼリー	牛肉、鶏卵、牛乳、ゼラチン	米、じゃがいも、油、スパゲティ、マヨネーズ	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン、もも、みかん、グレープジュース、ぶどう	707kcal 19.1g 26.3g
28(木)	ご飯、ぎせい豆腐、三色和え、じゃが芋の味噌汁	きな粉せんべい/牛乳、オレンジデニッシュ	豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、かにかまぼこ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、デニッシュ食パン	にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、えのきたけ	686kcal 23.8g 21.2g
29(金)	ご飯、酢鶏、もやしのナムル、わかめスープ	ビスケット/牛乳、ミルクもち	鶏肉、わかめ、牛乳、きな粉	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、きくらげ、コーン	645kcal 22.2g 20.5g
30(土)	青菜ご飯、肉うどん、レタスとトマトのサラダ、オレンジ	昆布/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	588kcal 18.0g 13.7g

月平均栄養価 エネルギー 668kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.1g

5月5日は“端午の節句”

5月5日は『こどもの日』です。国民の祝日であるこの日は、本来「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」のが趣旨とされています。

【こいのぼり】・・ 鯉は清流に限らず環境がよいとは言えない池や沼でも生きていける生命力の強い魚で、このようなことから、『どのような劣悪な環境においても生き抜くことができるたくましさを備え、立派に成長してほしい』という意味があります。

【柏餅】・・・・・ 柏餅に使われる柏は、古くから神が宿る木とされています。また、柏の木は新芽が出ないと古い葉が落ちないため、子孫繁栄を象徴するものとして縁起がよいとされています。

端午の節句では…

- ・ フリ：「出世魚」と呼ばれている。
- ・ たけのこ：「まっすぐに伸びる」という象徴。
- ・ エビ：「腰が曲がるほど長生きするように」という意味から。

これらの食材を食べると縁起がよいとされています。

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。(株)福岡県南部給食センター