



8月 給食だより

第一幼稚園・クワッサン保育園

2020年8月1日～2020年8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(土)	ピビンバ風ごはん、エビシウマイ、トマトと卵の中華スープ、フルーツミックス	昆布/牛乳、お菓子	豚ひき肉、エビシウマイ、鶏卵、牛乳	大豆油、砂糖、米	にんじん、ほうれんそう、もやし、トマト、ねぎ、もも缶、みかん缶	613kcal 20.2g 17.9g
3(月)	ご飯、サバのみそ煮、ほうれん草とベーコンのソテー、豆腐と竹輪のすまし汁	ウエハース/牛乳、枝豆チーズのポテトおやき	さば、ベーコン、豆腐、竹輪、牛乳、チーズ	米、砂糖、大豆油、じゃがいも、かたくり粉、マヨネーズ	ほうれんそう、コーン、ねぎ、えだまめ	619kcal 23.8g 22.6g
4(火)	ご飯、豚肉と茄子のケチャップ炒め、ブロッコリーのツナ和え、キャベツとウインナーのコンソメスープ、バナナ	クラッカー/牛乳、クッキー	豚もも肉、ツナ缶、ウインナー、牛乳、鶏卵	クラッカー、米、砂糖、大豆油、薄力粉、バター	なす、ピーマン、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、バナナ	747kcal 21.5g 26.2g
5(水)	ご飯、マーボー春雨、れんこんサラダ、中華風かき玉汁	りんご/牛乳、ワッフル	豚ひき肉、ひじき、鶏卵、かにかまぼこ、牛乳	米、はるさめ、砂糖、ごま油、かたくり粉、マヨネーズ、ワッフル、いちごジャム	りんご、しいたけ、ピーマン、にんじん、れんこん、えだまめ、コーン、ねぎ	642kcal 18.5g 17.7g
6(木)	ピーマンと人参のきんぴら、ご飯、赤魚の照り焼き、オクラの土佐和え、さつま芋と玉葱のみそ汁	クッキー/牛乳、マーブルケーキ	塩昆布、赤魚、しらす干し、牛乳、鶏卵、牛乳	クッキー、米、ごま油、砂糖、さつまいも、薄力粉、バター	にんじん、ピーマン、オクラ、ねぎ	693kcal 24.8g 21.0g
7(金)	ご飯、ポークカレー、野菜サラダ、バナナ	きな粉せんべい/牛乳、プリン	きな粉、豚肉、ハム、牛乳	せんべい、砂糖、米、じゃがいも、大豆油	にんじん、レタス、きゅうり、トマト、バナナ	724kcal 18.7g 21.0g
8(土)	ごま塩ごはん、血うどん、パンパンジー、オレンジ	ゴフレット/牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、鶏ささ身、牛乳	米、中華めん、かたくり粉	キャベツ、にんじん、黒さくらげ、もやし、コーン、きゅうり、オレンジ	692kcal 22.9g 15.3g
11(火)	ご飯、鮭の竜田揚げ、マカロニ和風サラダ、大根と人参の味噌汁	ビスケット/牛乳、きな粉カップケーキ	さけ、牛乳、きな粉、鶏卵	米、砂糖、かたくり粉、大豆油、マカロニ、薄力粉、バター	アスパラガス、にんじん、コーン、ねぎ	751kcal 26.2g 22.8g
12(水)	ご飯、照り焼きチキン、シーザーサラダ、パンプキンポターージュ	オレンジ/牛乳、ババロア	鶏もも肉、ベーコン、牛乳	米、砂糖	オレンジ、キャベツ、きゅうり、コーン、かぼちゃ	722kcal 26.7g 28.6g
13(木)	ご飯、肉じゃが、いんげんののり、和え、麩とえのきのすまし汁	いりこ/牛乳、おはぎ	煮干し、牛肉、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、ふ	にんじん、グリーンピース、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ	692kcal 25.1g 17.4g
14(金)	豚丼、ツナサラダ、豆腐とわかめの味噌汁、フルーツミックス	クラッカー/牛乳、焼きプリンタルト	ツナ缶、豆腐、わかめ、牛乳	クラッカー、米、砂糖	にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、パイン缶、みかん缶	766kcal 27.9g 25.6g
15(土)	茄子のミートソーススパゲティ、ジャーマンポテト、オニオンスープ、フルーツ杏仁	ウエハース/牛乳、お菓子	合い挽き肉、ウインナー、牛乳	スパゲティ、大豆油、砂糖、じゃがいも	なす、ピーマン、にんじん、えのきたけ、みかん缶、パイン缶、もも缶	597kcal 19.0g 19.9g
17(月)	ご飯、エビカツフライ、ブロッコリーの和えもの、玉ねぎとウインナーのコンソメスープ	クッキー/牛乳、黒糖ラスク	ウインナー、牛乳	クッキー、米、大豆油、砂糖、食パン、バター、黒砂糖	ブロッコリー、にんじん、コーン	696kcal 20.7g 21.1g
18(火)	ご飯、アジの味噌マヨ焼き、ピーマンソテー、ほうれん草のすまし汁	ゴフレット/牛乳、ベーコンマフィン	あじ、牛乳、鶏卵、ベーコン、チーズ	米、砂糖、マヨネーズ、ピーマン、大豆油、ふ、ホットケーキミックス、バター	キャベツ、ピーマン、にんじん、ほうれんそう、コーン	659kcal 22.9g 19.6g
19(水)	ご飯、豚肉の高菜炒め、枝豆ポテトサラダ、しめじの味噌汁	ビスケット/牛乳、レモンゼリー	豚肉、ハム、わかめ、牛乳、ゼラチン	米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、たかな漬、えだまめ、しめじ、ねぎ、レモン、パイン缶	661kcal 22.8g 24.3g
20(木)	ご飯、タンドリーチキン、ひじきサラダ、じゃが芋とベーコンのコンソメスープ	バナナ/牛乳、ミルクもち	鶏肉、ひじき、鶏ささ身、ベーコン、牛乳、きな粉	米、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、かたくり粉	バナナ、きゅうり、赤ピーマン、コーン	650kcal 25.6g 23.8g

21(金)	ご飯、サバの塩焼き、高野豆腐の卵とじ、具だくさんみそ汁、りんご	きな粉せんべい/牛乳、たい焼き	きな粉、さば、高野豆腐、鶏卵、厚揚げ、牛乳	せんべい、砂糖、米、里芋、こんにゃく	しいたけ、にんじん、グリーンピース、ごぼう、ねぎ、りんご	685kcal 26.5g 17.8g
22(土)	ワカメご飯、カレーうどん、野菜サラダ、オレンジ	クラッカー/牛乳、お菓子	わかめ、豚肉、牛乳	クラッカー、米、うどん	にんじん、ねぎ、レタス、きゅうり、コーン、トマト、オレンジ	644kcal 18.7g 16.2g
24(月)	ご飯、赤魚の磯辺揚げ、スパゲティサラダ、かぼちゃの味噌汁	昆布/牛乳、バナナきな粉	赤魚、あおのり、ツナ缶、牛乳、きな粉	米、薄力粉、大豆油、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	きゅうり、コーン、かぼちゃ、ねぎ、バナナ	592kcal 20.6g 16.5g
25(火)	ご飯、チンジャオロース、春雨サラダ、わかめスープ、フルーツ杏仁	ウエハース/牛乳、人参蒸しパン	牛肉、わかめ、牛乳	米、砂糖、はるさめ、和風ドレッシング、ホットケーキミックス	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、きゅうり、にんじん、コーン、バナナ、みかん缶、パイン缶、もも缶、レーズン	685kcal 20.9g 17.8g
26(水)	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、キャベツのゆかり和え、かまぼこと玉葱のすまし汁	クッキー/牛乳、ピザトースト	鶏肉、かまぼこ、わかめ、牛乳	クッキー、米、砂糖、かたくり粉、大豆油、ふ、食パン	キャベツ、きゅうり、にんじん	627kcal 22.7g 23.6g
27(木)	ロールパン、ピザバーグ、豆腐サラダ、コーンクリームスープ、プチクレープ	オレンジ/牛乳、シュークリーム	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏卵、豆腐、牛乳、ベーコン	ロールパン、パン粉、和風ドレッシング、シュークリーム	オレンジ、ピーマン、にんじん、きゅうり、レタス、コーン	717kcal 35.6g 33.4g
28(金)	ミートソーススパゲティ、ミラノ風チキン、グリーンサラダ、フルーツ杏仁(イタリアメニュウ)	ゴフレット/牛乳、ココアワッフル	合い挽き肉、鶏もも肉、チーズ、牛乳	スパゲティ、砂糖、パン粉、大豆油	ピーマン、にんじん、レタス、きゅうり、ブロッコリー、バナナ、みかん缶、パイン缶、もも缶	809kcal 34.9g 34.7g
29(土)	鮭ごはん、冷やしうどん、きゅうりの昆布和え、バナナ	ビスケット/牛乳、お菓子	さけ、フレーク、豚肉、刻み昆布、牛乳	米、うどん	レタス、きゅうり、トマト、にんじん、バナナ	685kcal 19.6g 19.3g
31(月)	ご飯、ハヤシライス、コールスローサラダ、りんご	きな粉せんべい/牛乳、オレンジゼリー	きな粉、牛肉、牛乳、ゼラチン	せんべい、砂糖、米、大豆油、マヨネーズ	にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご、みかん缶	699kcal 20.1g 27.1g

月平均栄養価 エネルギー 683kcal たんぱく質 23.5g 脂質 22.0g



夏を元気に過ごしましょう♪



梅雨明けから急に暑くなり、猛暑が続いています。
日差しも強くなり、汗もたくさんかく季節です。夏バテや熱中症にも気をつけましょう。
夏が旬のピーマンには、ビタミンがたっぷり含まれていて、夏バテを防ぐ効果があります。
苦くてピーマンが苦手という子が多いかもしれませんが、ピーマンはお肉との相性があるので、チンジャオロースや細かく刻んでハンバーグの具材にすることで、食べやすくなります。

★夏バテ対策★

- 水分補給...汗をかいてそのままでは脱水症状になります。
水やお茶を飲まないときは、薄めたスポーツドリンクでもOK!
- 食事...夏は暑く、普段よりエネルギーを消費しやすいので、その分しっかりと補給しましょう!
- 睡眠...体力が奪われやすくなるので、お昼寝を含めてしっかりとした休息を!



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