



給食だより



第一幼稚園 クロワッサン保育園

2021年12月1日～2021年12月28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(水)	ご飯,豆腐チャンプルー,もやしのナムル,チンゲン菜の中華スープ,りんご	きな粉せんべい/牛乳,ブルーベリーカップケーキ	豆腐,豚肉,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ごま油,ホットケーキミックス,バター,ブルーベリージャム	にんじん,ピーマン,もやし,きゅうり,黒きくらげ,チンゲンサイ,りんご	614kcal 20.8g 18.9g
2(木)	ロールパン,かぼちゃのクリームシチュー,レタスとツナのサラダ,フルーツミックス,いちごケーキ	いりこ/牛乳,海鮮お好み焼き	鶏肉,牛乳,ツナ缶	ロールパン,油,スポンジケーキ,生クリーム,いちごジャム,マヨネーズ	かぼちゃ,にんじん,レタス,きゅうり,コーン,トマト,もも缶,みかん缶	683kcal 25.4g 25.6g
3(金)	ご飯,ホキのチーズ焼き,ポテトサラダ,具沢山スープ	バナナ/牛乳,プリン	ホキ,ハム,牛乳	米,じゃがいも,マヨネーズ	きゅうり,ほうれんそう,にんじん,コーン	607kcal 22.2g 21.0g
4(土)	ワカメご飯,きつねうどん,蒸し鶏の和え物,オレンジ	クッキー/牛乳,お菓子	わかめ,鶏ささ身,牛乳	米,うどん,砂糖	ねぎ,きゅうり,にんじん,もやし,オレンジ	589kcal 21.5g 14.0g
6(月)	ご飯,サバのみそ煮,キャベツのゆかり和え,けんちん汁	クラッカー/牛乳,メロンパン	さば,豚肉,牛乳	米,砂糖,里芋,こんにゃく,ごま油,メロンパン	キャベツ,きゅうり,にんじん,ごぼう	606kcal 22.4g 18.7g
7(火)	ご飯,スパニッシュオムレツ,ブロッコリーのゴマドレサラダ,オニオンスープ	ゴーフレット/牛乳,ココアクッキー	鶏卵,ベーコン,牛乳	米,じゃがいも,薄力粉,砂糖,バター	ほうれんそう,にんじん,ブロッコリー,きゅうり,コーン,えのきたけ	638kcal 17.9g 24.5g
8(水)	ご飯,赤魚のチャンチャン焼き,かぼちゃの含め煮,たまごスープ	りんご/牛乳,ラスク	赤魚,鶏卵,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,食パン,バター	キャベツ,にんじん,しめじ,かぼちゃ,ねぎ	659kcal 22.9g 18.6g
9(木)	ご飯,鶏肉の唐揚げ,いんげんののり和え,豆腐の味噌汁	昆布/牛乳,ソーダゼリー	鶏肉,豆腐,牛乳,ゼラチン	米,砂糖,かたくり粉,油,ラムネ	さやいんげん,にんじん,パイン缶	700kcal 41.1g 22.8g
10(金)	ご飯,豚肉の高菜炒め,切干大根のサラダ,麩と玉ねぎのすまし汁,バナナ	ウエハース/牛乳,ふかし芋	豚肉,ツナ,わかめ,かまぼこ,牛乳	米,砂糖,ふ,さつまいも	キャベツ,にんじん,たかな漬け,切り干し大根,しいたけ,バナナ	642kcal 21.1g 17.8g
11(土)	ビビンバ風ごはん,蒸ししゅうまい,春雨スープ,フルーツミックス	ビスケット/牛乳,お菓子	豚ひき肉,蒸ししゅうまい,わかめ,牛乳	油,砂糖,ごま油,米,はるさめ	にんじん,ほうれんそう,もやし,えのきたけ,ねぎ,もも,なし,さくらんぼ,りんご	596kcal 19.5g 16.8g
13(月)	ご飯,ホキの野菜あんかけ,キャベツの和風サラダ,さつまいものみそ汁	きな粉せんべい/牛乳,クリームコンフェ	ホキ,かにかまぼこ,わかめ,牛乳	米,かたくり粉,油,砂糖,さつまいも	にんじん,チンゲンサイ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,ねぎ	602kcal 20.7g 17.0g
14(火)	ご飯,鶏肉と白菜のケチャップ煮,スパゲティサラダ,ブロッコリーのコンソメスープ	オレンジ/牛乳,じゃことおかかのおむすび	鶏肉,ハム,牛乳,しらす干し	米,砂糖,スパゲティ,マヨネーズ	はくさい,しめじ,きゅうり,コーン,ブロッコリー,にんじん	648kcal 24.9g 17.9g
15(水)	ご飯,ホイコーロー風炒め,ほうれん草のナムル,じゃがいもの中華スープ,りんご	クッキー/牛乳,肉まん	豚肉,牛乳,肉まん	米,砂糖,ごま油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,ほうれんそう,もやし,りんご	606kcal 22.2g 18.3g
16(木)	ひじきご飯,アジの胡麻味噌焼,大根のそぼろ煮,えのきのすまし汁	いりこ/牛乳,バナナ蒸しパン	ひじき,あじ,鶏ひき肉,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ホットケーキミックス,油	にんじん,えのきたけ,ねぎ,バナナ	632kcal 24.4g 17.1g
17(金)	ご飯,キーマカレー,ミモザサラダ,みかん	クラッカー/牛乳,ババロア	豚ひき肉,鶏卵,ベーコン,牛乳	米,じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,キャベツ,きゅうり,みかん	650kcal 18.3g 23.3g
18(土)	スパゲティナポリタン,ブロッコリーのごま和え,キャベツのスープ,フルーツミックス	ゴーフレット/牛乳,お菓子	ウインナー,ベーコン,牛乳	スパゲティ,油,砂糖	ピーマン,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,もも缶,みかん缶	584kcal 17.5g 17.6g

20(月)	ご飯,ピーマンの肉詰めフライ,ビーフンサラダ,白菜と人参のコンソメスープ	ウエハース/牛乳,今川焼き	ピーマンの肉詰めフライ,かにかまぼこ,牛乳	米,大豆油,ビーフン	きゅうり,はくさい,にんじん,コーン	613kcal 16.7g 21.0g
21(火)	ご飯,赤魚の煮つけ,ほうれん草の卵とじ,豆腐と油揚げの味噌汁	きな粉せんべい/牛乳,スノーボールクッキー	赤魚,鶏卵,ウインナー,豆腐,牛乳	米,砂糖,油,薄力粉,バター	ほうれんそう,にんじん,ねぎ	631kcal 24.1g 21.4g
22(水)	中華丼,蒸し鶏ときゅうりの中華和え,かぼちゃの中華スープ,バナナ	昆布/牛乳,ジャムサンド	豚肉,わかめ,牛乳	米,砂糖,ごま油,かたくり粉,食パン,マーマレード	はくさい,チンゲンサイ,にんじん,しいたけ,たけのこ,黒きくらげ,きゅうり,もやし,かぼちゃ,バナナ	624kcal 24.6g 17.0g
23(木)	ご飯,ミティティ,ブロッコリーサラダ,チョルバ,フルーツミックス(ルーマニア料理)	ビスケット/牛乳,ピーチゼリー	牛ひき肉,豚ひき肉,鶏卵,チーズ,鶏肉,牛乳,ゼラチン	米,パン粉,和風ドレッシング,油	にんじん,ピーマン,ブロッコリー,コーン,星にんじん,パイン缶,みかん缶,もも缶	615kcal 25.4g 20.0g
24(金)	ご飯,ホキのバターしょうゆ焼き,小松菜のじゃこ和え,玉葱の味噌汁	りんご/牛乳,焼おにぎり	ホキ,ちりめんじゃこ,牛乳	米,バター,砂糖,じゃがいも	こまつな,にんじん,しいたけ,ねぎ	568kcal 22.0g 11.6g
25(土)	ゆかりご飯,ちゃんぽん,チーズはんぺん,フルーツ杏仁	クラッカー/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,黒きくらげ,もやし,コーン,みかん,パイン,もも	681kcal 19.9g 13.5g
27(月)	ご飯,かぼちゃと厚揚げ豆腐の甘辛煮,ごぼうのツナ和え,カブの味噌汁	クッキー/牛乳,マカロニきな粉	鶏肉,生揚げ,ツナ,牛乳,きな粉	米,しらたき,砂糖,マカロニ	かぼちゃ,はくさい,にんじん,ごぼう,きゅうり,かぶ,ねぎ	591kcal 20.4g 13.4g
28(火)	ご飯,マーボー茄子風,キャベツとコーンのおかか和え,えのきの中華スープ	いりこ/牛乳,マドレーヌ	豚ひき肉,わかめ,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ごま油,かたくり粉,ホットケーキミックス,バター	しいたけ,なす,にんじん,キャベツ,コーン,きゅうり,えのきたけ,ねぎ	661kcal 19.2g 25.1g

月平均栄養価 エネルギー 627kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.9g

冬至

冬至(とうじ)とは、1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。



昔から、冬至には南瓜をはじめ、だいこんやうどんなど名前に「ん」のつくものを食べると【運】を呼び込めると言われています。「ん」のつくものは「運盛り」と言い縁起を担いだり、また「いろはにほへと」の47音が「ん」で終わることから、物事をあらわす「一陽来復(いちようらいふく)」の願いも込められているのです。

また、冬至に「ゆず湯」に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。



※今年の冬至は12月22日です

～冬至の七草～

- ・南瓜(なんきん)
- ・蓮根(れんこん)
- ・人参(にんじん)
- ・銀杏(ぎんなん)
- ・金柑(きんかん)
- ・寒天(かんてん)
- ・饅頭(うんとん)



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ター