

給食だより

第二幼稚園

2022年9月1日～2022年9月30日

日付	給食	10時/15時	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	その他	たんぱく質 脂質
1(木)	ご飯、ホイコーロー風炒め、もやしのナムル、春雨スープ、オレンジ	ウエハース/牛乳、レーズンマフィン	豚肉、わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ごま油、はるさめ、ホットケーキミックス、バター、大豆油	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、もやし、コーン、オレンジ、レーズン	みそ(米) 赤色辛みそ、しょうゆ(こいくち)、だし、の素、ごま(いりごま)、白、たまご	656kcal 22.9g 23.4g
2(金)	ご飯、ホキのチーズ焼き、マカロニ和風サラダ、レタススープ	バナナ/牛乳、きなこクッキー	ホキ、ツナ缶、ウインナー、牛乳、きな粉	米、マカロニ、薄力粉、バター、砂糖	きゅうり、にんじん、コーン、レタス	チーズ、塩、こしょう、パセリ、和風ドレッシング、コンソメ、しょうゆ	627kcal 23.8g 23.4g
3(土)	いなり混ぜご飯、五目うどん、かぼちゃのたぶら、りんご	クラッカー/牛乳、お菓子	ハム、牛乳	米、砂糖、うどん、小麦粉、大豆油	トマト、きゅうり、もやし、ねぎ、かぼちゃ、りんご	油あげ、酢、錦糸卵、めんつゆ、塩、袋菓子	617kcal 17.9g 17.0g
5(月)	ご飯、赤魚の照り焼き、きんぴられんこん、豚汁	昆布/牛乳、バナナ蒸しパン	赤魚、豚肉、厚揚げ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、大豆油、こんにゃく、里芋、ホットケーキミックス	れんこん、にんじん、はくさい、ごぼう、バナナ	しょうゆ、みりん、酒、ごま、大根、だし、みそ	646kcal 23.6g 22.2g
6(火)	ご飯、ちくさ焼き、ハリハリなます、竹輪のすまし汁、梨	ビスケット/牛乳、ピーチゼリー	鶏卵、鶏ひき肉、ひじき、竹輪、牛乳、ゼラチン	米、大豆油、砂糖	にんじん、ほうれんそう、切り干し大根、きゅうり、しいたけ、ねぎ、なし、もも缶	たまねぎ、だし、しょうゆ、ごま、油あげ、酢、塩、水	577kcal 36.0g 17.1g
7(水)	ご飯、ピーマンの肉詰めフライ、ビーフンサラダ、コーンクリームスープ	オレンジ/牛乳、おはぎ	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、トマト、レッドオニオン、コーン	ケチャップ、ごまドレッシング、たまねぎ、コーンクリーム、パセリ、おはぎ	701kcal 18.1g 18.3g
8(木)	ご飯、チキンカレー、レタスサラダ、バナナ、焼きプリンタルト	きな粉せんべい/牛乳、マーブルケーキ	鶏肉、ハム、牛乳、鶏卵	米、じゃがいも、大豆油、薄力粉、バター、砂糖	にんじん、レタス、きゅうり、コーン、バナナ	たまねぎ、カレールウ、水、和風ドレッシング、焼きプリンタルト、ベーキングパウダー、コ	884kcal 25.7g 34.9g
9(金)	ご飯、サバのウスターソース煮、ブロックリーの和え物、ワタンスープ	ゴーフレット/牛乳、ジャコトースト	さば、牛乳、ちりめんじゃこ	米、砂糖、食パン、マヨネーズ	ブロックリー、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	しょうが、しょうゆ、ソース、酒、だし、海鮮風ワタンスープ、中華味、チーズ	611kcal 27.8g 21.8g
10(土)	ワカメご飯、ジャージャー麺、三角春巻き、梨	クッキー/牛乳、お菓子	わかめ、豚ひき肉、牛乳、き、梨	米、中華めん、ごま油、砂糖、かたくり粉、大豆油	しいたけ、たけのこ、きゅうり、なし	たまねぎ、しょうが、みそ、しょうゆ、中華味、三角春巻き、袋菓子	669kcal 23.6g 17.4g
12(月)	ご飯、アジの胡麻味噌焼、ほうれん草のり、和え、豆腐のすまし汁	クラッカー/牛乳、ホットケーキ	あじ、豆腐、牛乳	米、砂糖、大豆油、ふ、ホットケーキミックス、いちごジャム	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ	みそ、みりん、しょうゆ、ゴマ、のり、だし、大根	608kcal 23.8g 20.0g
13(火)	ご飯、バーベキューチキン、ポテトサラダ、もやしのスープ	りんご/牛乳、ゴマクッキー	鶏肉、ハム、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、バター、薄力粉	きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、コーン	ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ、ごま	775kcal 24.8g 36.7g
14(水)	ご飯、チンジャオロース、エビシュウマイ、チンゲン菜の中華スープ、オレンジ	ウエハース/牛乳、プリン	牛肉、エビシュウマイ、牛乳	米、大豆油、砂糖	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、チンゲンサイ、にんじん、オレンジ	たまねぎ、チンジャオロースの素、しょうゆ、中華味、しょうゆ、プリンミックス、水	625kcal 21.8g 23.4g
15(木)	ご飯、赤魚のきのこあんかけ、れんこんサラダ、玉ねぎのすまし汁	いりご/牛乳、バナナきな粉	赤魚、ひじき、わかめ、牛乳、きな粉	米、かたくり粉、大豆油、マヨネーズ、砂糖	はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、れんこん、コーン、オクラ、バナナ	たまねぎ、しょうゆ、だし、ごま	603kcal 21.0g 20.0g
16(金)	ご飯、ひじきつくねの照り焼き、キャベツのゆかり和え、なめこの味噌汁	ビスケット/牛乳、ソーダゼリー	鶏ひき肉、ひじき、豆腐、牛乳、ゼラチン	米、かたくり粉、大豆油、砂糖、ラムネ	にんじん、キャベツ、きゅうり、なめこ、ねぎ、パイン缶	たまねぎ、酒、しょうが、塩、こしょう、しょうゆ、みりん、ゆかり、だし、みそ	608kcal 36.4g 17.4g
17(土)	ミート丼、ブロックリーとツナのゴマドレサラダ、えのきと玉ねぎのコンソメスープ、フルーツミックス	きな粉せんべい/牛乳、お菓子	合い挽き肉、ツナ缶、牛乳	米、大豆油、砂糖	なす、ピーマン、にんじん、ブロックリー、レッドオニオン、えのきたけ、パイン缶、みかん缶	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、ごまドレッシング、パセリ、しょうゆ、だし、みりん、たまねぎ、油あげ、みそ	602kcal 17.6g 20.1g
20(火)	高菜ご飯、アジの煮付け、蒸し鶏とひじきの和え物、玉ねぎとわかめの味噌汁	ゴーフレット/牛乳、マシュマロサンド	あじ、鶏ささ身、ひじき、わかめ、牛乳	米、砂糖、ごま油、クラッカー、マシュマロ	たかな漬、きゅうり、にんじん、ねぎ	しょうゆ、だし、みりん、たまねぎ、油あげ、みそ	561kcal 26.4g 15.9g
21(水)	ご飯、マーボー茄子風、パンサンズー、かきたま汁、りんご	昆布/牛乳、ワッフル	豚ひき肉、鶏卵、牛乳	米、大豆油、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ、ワッフル、いちごジャム	しいたけ、なす、にんじん、レタス、ねぎ、りんご	たまねぎ、みそ、しょうゆ、酢、しょうゆ、だし	620kcal 16.7g 19.8g

22(木)	ご飯、チキンのパルメジアーナ、コウヴェ、フェジョーダ (ブラジル料理)	オレンジ/牛乳、青りんごゼリー	鶏肉、チーズ、ウインナー、ベーコン、大豆、牛乳	米、薄力粉、パン粉、大豆油、砂糖、バター、じゃがいも、ゼリー	ほうれんそう、えのきたけ、コーン、にんじん、キャベツ、パイン缶	塩、こしょう、ケチャップ、たまねぎ、コンソメ、パセリ、こしょう、しょうゆ	631kcal 28.2g 24.5g
24(土)	ごま塩ごはん、肉野菜うどん、炒り豆腐、バナナ	クラッカー/牛乳、お菓子	牛肉、豆腐、牛乳	米、うどん、砂糖、ごま油	ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ねぎ、バナナ	ごま、塩、たまねぎ、酒、しょうゆ、だし、袋菓子	613kcal 20.1g 15.8g
26(月)	ご飯、牛肉の柳川風煮、小松菜のじゃこ和え、じゃが芋と人参の味噌汁	ウエハース/牛乳、シュークリーム	牛肉、鶏卵、ちりめんじゃこ、わかめ、牛乳	米、大豆油、砂糖、じゃがいも、シュークリーム	ごぼう、ごまつな、にんじん	たまねぎ、だし、水、しょうゆ、酒、みりん、かつお節、油あげ、みそ	609kcal 22.5g 25.6g
27(火)	ご飯、ホキのパン粉焼き、大根とツナのサラダ、白菜のコンソメスープ、オレンジ	ビスケット/牛乳、スイートポテト	ホキ、ツナ缶、わかめ、牛乳、鶏卵	米、マヨネーズ、パン粉、さつまいも、砂糖、バター	きゅうり、にんじん、はくさい、コーン、オレンジ	塩、こしょう、パセリ、大根、和風ドレッシング、コンソメ、しょうゆ	564kcal 20.3g 17.5g
28(水)	ロールパン、ビーフシチュー、コールスローサラダ、梨	きな粉せんべい/牛乳、ババロア	牛肉、牛乳	ロールパン、じゃがいも、大豆油、マヨネーズ	にんじん、ブロックリー、キャベツ、きゅうり、コーン、なし	たまねぎ、ビーフシチュー、コールスロードレッシング、しょうゆ、ババロア	616kcal 19.0g 32.3g
29(木)	ご飯、おでん、ほうれん草の白和え、麩と玉ねぎのすまし汁	バナナ/牛乳、マドレーヌ	鶏肉、生揚げ、豆腐、牛乳、鶏卵	米、こんにゃく、里芋、砂糖、ふ、ホットケーキミックス、バター	にんじん、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ	大根、だし、しょうゆ、みりん、ごま、みそ、たまねぎ	677kcal 22.6g 28.3g
30(金)	ご飯、サバの塩焼き、にんじんしりしり、きのこ肉団子の中華スープ	いりご/牛乳、ミルクもち	さば、鶏卵、ツナ缶、鶏ひき肉、牛乳、きな粉	米、大豆油、砂糖、かたくり粉	にんじん、もやし、えのきたけ、しいたけ、しょうが	塩、酒、だし、しょうゆ、こしょう、中華味、たまねぎ	611kcal 27.4g 22.8g

月平均栄養価 エネルギー 638kcal たんぱく質 23.7g 脂質 22.3g

♪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。



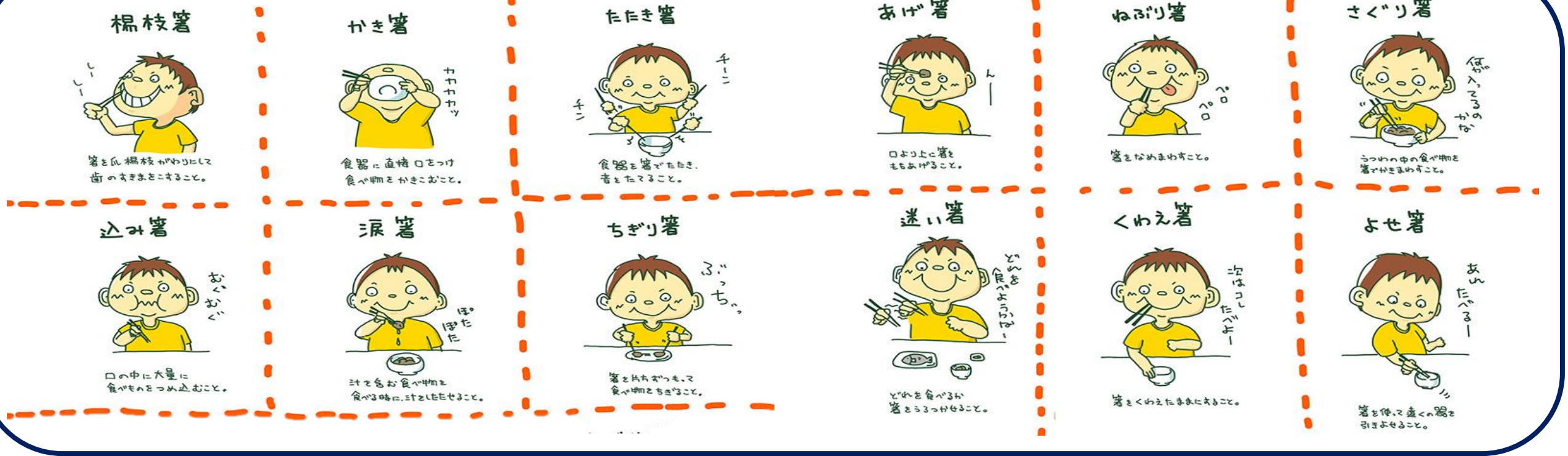
③
もう1本のはしを
下のはしとして、
親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



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！！



記載しているカロリー表示は、(2号)給食十屋おやつ栄養価です。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。

福岡県南部給食センター