

5月

給食だより

第二幼稚園 エーテルシュタイン保育園

2024年5月1日～2024年5月31日

日付	朝おやつ	給食	昼おやつ	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	エネルギーたんぱく質脂肪
1(水)	ビスケット	ご飯、牛肉とごぼうの甘辛煮、三色和え、かきたま汁	牛乳、おふラスク	牛肉、竹輪、かにかまぼこ、卵、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、麩、バター	ごぼう、人参、絹さや、ほうれん草、ねぎ	どうぶつビスケット、たまねぎ、だししょうが、濃口醤油、薄口醤油	573kcal 18.3g 26.9g
2(木)	ハーベスト	ご飯、鶏肉のカレーチース焼き、キャベツの和風サラダ、じゃが芋とウインナーのコンソメスープ、オレンジ	牛乳、たい焼き	鶏肉、ウインナー、牛乳	米、マヨネーズ、和風ドレッシング、じゃがいも	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、オレンジ	ハーベスト、塩、こしょう、カレー粉、チーズ、粉、パセリ、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、たい焼き	673kcal 24.5g 29.4g
7(火)	サフレ	ピースご飯、フリキャベツカツ、切干大根のサラダ、カリフラワーの味噌汁	牛乳、マドレーヌ	蒸し鶏、ワカメ、牛乳、卵	米、油、ホットケーキミックス、バター、砂糖	グリーンピース、切り干し大根、人参、カリフラワー、ねぎ	サフレ、塩、ブリキャベツカツ、こまドレッシング、たまねぎ、だし、味噌	693kcal 18.1g 30.1g
8(水)	ふんわりコーン	ご飯、鶏肉のケチャップ煮、マカロニサラダ、ほうれん草のコンソメスープ	牛乳、カルシウムおにぎり	鶏肉、卵、ベーコン、牛乳、煮干し、青のり	米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、マヨネーズ	人参、さやいんげん、アスパラ、ほうれん草	ふんわりコーン、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、醤油、ごま、濃口醤油、みりん、甘酢	655kcal 23.3g 21.2g
9(木)	バナナ	ご飯、チンジャオロース、パンサンズ、わかめスープ	牛乳、ゴマクッキー	牛肉、ワカメ、牛乳	米、砂糖、はるさめ、ごま油、バター、薄力粉	バナナ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、きゅうり、人参、コーン	たまねぎ、チンジャオロースの素、濃口醤油、鰯糸卵、酢、薄口醤油、だし、中華だし、黒ごま	650kcal 18.8g 24.2g
10(金)	クラッカー	ご飯、キーマカレー、レタスのツナの和え物、りんご	牛乳、フリン	豚ひき肉、ツナ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖	人参、コーン、レタス、きゅうり、トマト、りんご	クラッカー、たまねぎ、カレールウ、だし、濃口醤油、ブリンミクス、水	569kcal 17.9g 18.1g
11(土)	卯の花クッキー	鮭ご飯、きつねうどん、ひき肉とひじきの煮物、フルーツミックス	牛乳、お菓子	さけフレーク、鶏ひき肉、ひじき、牛乳	米、うどん、砂糖	ねぎ、人参、れんこん、絹さや、パイン缶、もも缶	卯の花クッキー、塩、だし、濃口醤油、油あげ、濃口醤油、みりん、袋菓子	625kcal 22.7g 17.0g
13(月)	オレンジ	ご飯、赤魚の味噌チース焼き、厚揚げ豆腐の甘辛煮、玉ねぎのすまし汁	牛乳、マーフルケーキ	赤魚、チーズ、厚揚げ豆腐、牛乳、卵	米、砂糖、麩、薄力粉、バター	オレンジ、人参、ごぼう、さやいんげん、こまつな	酒味噌、みりん、だし、濃口醤油、たまねぎ、薄口醤油、ベーキングパウダー、ココア	688kcal 25.9g 23.4g
14(火)	きなこせんべい	ご飯、照り焼きハンバーグ、ポパイサラダ、ポタージュスープ	牛乳、フチクレース	牛ひき肉、豚ひき肉、かまぼこ、チーズ、牛乳	米、パン粉、かたくり粉、砂糖、マヨネーズ、さつまいも	人参、ピーマン、ほうれん草、コーン	きなこせんべい、塩、こしょう、たまねぎ、濃口醤油、みりん、酒、ポタージュスープの素、フチクレース	725kcal 24.1g 31.0g
15(水)	白い風船	ご飯、ガーチンヌマン、もやしのナムル、フォー（ベトナム料理）	牛乳、みかんヨーグルト	鶏肉、チキンボール、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、ごま油、はるさめ	もやし、きゅうり、人参、黒きくらげ、ねぎ、しょうが、レモン汁、みかん缶	白い風船、中華だし、こしょう、濃口醤油、白ごま、だし、たまねぎ、薄口醤油	569kcal 24.1g 21.0g
16(木)	クラッカー	ご飯、ホキのコーンマヨ焼、高野豆腐とツナの卵とじ、しめじの味噌汁、りんご	牛乳、フルベリージャムサンド	ホキ、高野豆腐、ツナ、卵、ワカメ、牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、食パン、フルベリージャム	コーン、椎茸、人参、グリーンピース、しめじ、ねぎ、りんご	クラッカー、塩、こしょう、パセリ、だし、薄口醤油、たまねぎ、油あげ、味噌	590kcal 24.8g 19.9g
17(金)	ふんわりコーン	ご飯、洋風肉じゃが、フロッコリーサラダ、チンゲン菜のスープ	牛乳、ピーチゼリー	豚肉、しらす干し、ウインナー、牛乳	米、じゃがいも、バター、和風ドレッシング	アスパラ、人参、ブロッコリー、きゅうり、チンゲン菜、えのきたけ、もも缶	ふんわりコーン、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、ピーチゼリーの素、水	522kcal 17.9g 17.0g
18(土)	ビスケット	ごま塩ごはん、醤油ラーメン風、かぼちゃの天ぷら、バナナ	牛乳、お菓子	鶏肉、ワカメ、牛乳	米、中華めん、ごま油、小麦粉、油	人参、もやし、かぼちゃ、バナナ	どうぶつビスケット、黒ごま、塩、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、こしょう、袋菓子	640kcal 17.7g 14.5g
20(月)	ハーベスト	ご飯、サバのみそ煮、茄子の煮浸し、けんちん汁	牛乳、ハートパイ	さば、豚肉、牛乳	米、砂糖、板こんにゃく、ごま油、パイ皮、グラニュー糖	なす、人参、ごぼう	ハーベスト、味噌、だし、濃口醤油、酒、しょうが、みりん、かつお節、大根、薄口醤油、水	594kcal 22.8g 23.9g
21(火)	白い風船	フルコギ風丼、蒸ししょうまい、キャベツと豆腐の中華スープ、フルーツミックス	牛乳、クリームコンフェ	牛肉、蒸ししょうまい、絹ごし豆腐、牛乳	ごはん、砂糖、ごま油	ピーマン、人参、椎茸、ねぎ、キャベツ、しめじ、もも缶、みかん缶	白い風船、たまねぎ、濃口醤油、みりん、にんにく、白ごま、中華だし、薄口醤油、クリームコンフェ	573kcal 20.5g 29.6g
22(水)	卯の花クッキー	ご飯、バーベキューチキン、マセドアンサラダ、コーンと玉葱のコンソメスープ	牛乳、マカロニきな粉	鶏肉、ハム、牛乳、きな粉	米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ	きゅうり、コーン、人参	卯の花クッキー、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう、たまねぎ、粉、パセリ、コンソメ、濃口醤油	670kcal 26.9g 24.2g
23(木)	クラッカー	ハヤシライス、コールスローサラダ、オレンジ、ロールケーキ（誕生会）	牛乳、ココア牛乳寒天	牛肉、牛乳、イナアガー	米、油、コールスロードレッシング、マヨネーズ、砂糖	人参、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、オレンジ	クラッカー、たまねぎ、ハヤシライス、濃口醤油、ロールケーキ、ココア	661kcal 19.3g 30.7g
24(金)	バナナ	ご飯、赤魚の唐揚げ、ほうれん草の納豆和え、茄子の味噌汁	牛乳、ベーコンマフィン	赤魚、納豆、牛乳、卵、ベーコン、チーズ	米、砂糖、かたくり粉、油、熱ホットケーキミックス、バター	バナナ、しょうが、ほうれん草、なす、人参、ねぎ	酒、濃口醤油、にんにく、焼きのり、かつお節、だし、たまねぎ、味噌	619kcal 23.5g 22.2g

25(土)	きなこせんべい	ミートソーススパゲティ、チキンナゲット、アスパラのコンソメスープ、りんご	牛乳、お菓子	合い挽き肉、チキンナゲット、ベーコン、牛乳	スパゲティ、砂糖、油	ピーマン、人参、アスパラ、りんご	きなこせんべい、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油、袋菓子	614kcal 26.5g 23.7g
27(月)	ビスケット	ご飯、豚肉の味噌バター炒め、れんこんのゆかり和え、椎茸とかまぼこのすまし汁	牛乳、おはぎ	豚肉、竹輪、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、バター	キャベツ、人参、れんこん、きゅうり、椎茸	どうぶつビスケット、たまねぎ、だし、味噌、みりん、濃口醤油、にんにく、ゆかり、薄口醤油、おはぎ（粒あん）、おはぎ（きな粉）	605kcal 19.7g 15.3g
28(火)	白い風船	ご飯、ホキのパン粉焼き、フロッコリーのツナ和え、オニオンスープ	牛乳、クッキー	ホキ、ツナ、牛乳	米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、薄力粉、バター	ブロッコリー、人参、コーン、えのきたけ	白い風船、塩、こしょう、粉、パセリ、だし、濃口醤油、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油	615kcal 21.9g 21.0g
29(水)	ふんわりコーン	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、レタスの彩りサラダ、かぼちゃの味噌汁	牛乳、ババロア	鶏肉、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、和風ドレッシング	レタス、きゅうり、人参、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、ねぎ	ふんわりコーン、濃口醤油、みりん、しょうが、たまねぎ、油あげ、だし、味噌、ババロア	604kcal 23.5g 22.1g
30(木)	オレンジ	ご飯、焼きさばの甘酢かけ、ビーフンソテー、小松菜の中華スープ	牛乳、さつま芋スティック	さば、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ビーフン、油、さつまいも、バター	オレンジ、キャベツ、ピーマン、人参、こまつな、コーン	酒、濃口醤油、酢、水、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、塩、こしょう	625kcal 19.4g 26.9g
31(金)	卯の花クッキー	ロールパン、ビーフシチュー、もやしと蒸し鶏のサラダ、バナナ	牛乳、ツナおかかおにぎり	牛肉、蒸し鶏、卵、牛乳、ツナ	ロールパン、じゃがいも、油、マヨネーズ、米	人参、ブロッコリー、もやし、きゅうり、バナナ	卯の花クッキー、たまねぎ、ビーフシチュー、ルウ、白ごま、めんつゆ、かつお節、濃口醤油	607kcal 25.2g 24.6g

月平均栄養価 エネルギー 623kcal たんぱく質 22.0g 脂質 23.2g



5月5日はこどもの日です！

こどもの日は、端午(たんご)の節句の日でもあります。

こどもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。こどもの日によくこいのぼりを見かけます。

こいのぼりを飾る理由は「鯉」というお魚は、流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ、滝をのぼってしまう魚です。

そんなたくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることを願っている意味が込められています。

五色の吹流しは、子どもの無事な成長を願って悪いものを追い払う意味が込められているそうです。

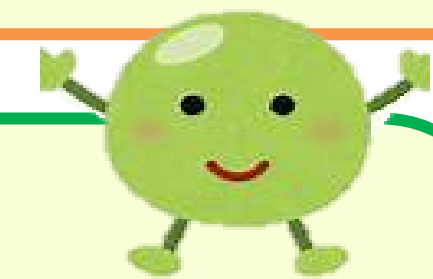
今月の世界の料理はベトナム料理です。

メニューはガーチンヌマン・もやしのナムル・フォーです。

フォーの基本的な食べ方は、透明のあっさり味のスープに入れてラーメンやうどんのように食べることが多いです。



5月が旬の野菜 ～グリーンピースについて～



グリーンピースは食物繊維の含有量が豆の中でもトップクラスで便秘、動脈硬化、生活習慣病を予防します。買うときには、さや付きの場合さやがふっくらしてピンとしたもの、むき実では粒がそろっていて緑色の濃いものを選ぶと良いです。給食ではピースごはんやグリーンピースを取り入れています。



記載しているカロリー表示は、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。

株式会社 福岡県南部給食センター