



給食だより

第二幼稚園

2021年1月4日～2021年1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
4(月)	ご飯,赤魚の照り焼き,高野豆腐の煮物,ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	ビスケット/牛乳,マカロニきな粉	赤魚,高野豆腐,牛乳,きな粉	米,砂糖,マカロニ	しいたけ,にんじん,さやいんげん,ほうれん草	593kcal 25.1g 13.4g
5(火)	ご飯,ささ身チーズフライ,スパゲティサラダ,じゃが芋とベーコンのコンソメスープ	ゴーフレット/牛乳,人参蒸しケーキ	ささ身チーズカツ,ベーコン,牛乳	米,大豆油,スパゲティ,マヨネーズ,じゃがいも,ホットケーキミックス,砂糖	えだまめ,コーン,にんじん,レーズン	746kcal 23.4g 24.3g
6(水)	ご飯,ビーフシチュー,ブロッコリーサラダ,フルーツミックス	昆布/牛乳,青りんごゼリー	牛肉,ツナ缶,牛乳	米,じゃがいも,大豆油,和風ドレッシング,ゼリー	にんじん,ブロッコリー,レッドオニオン,もも缶,みかん缶,パイン缶	604kcal 17.7g 18.6g
7(木)	高菜ご飯,サバの塩焼き,ひじきサラダ,さつま芋と玉葱のみそ汁	オレンジ/牛乳,今川焼き	さば,ひじき,鶏ささ身,牛乳	米,砂糖,ごま油,マヨネーズ,さつま芋	オレンジ,たかな漬,きゅうり,赤ピーマン,コーン,ねぎ	647kcal 22.6g 23.4g
8(金)	ご飯,みそおでん,白菜のおかか和え,麩とわかめのすまし汁	クッキー/牛乳,サンドイッチ	鶏肉,生揚げ,わかめ,牛乳,鶏卵	クッキー,米,こんにやく,里芋,砂糖,ふ,食パン,マヨネーズ	にんじん,はくさい	661kcal 23.8g 23.3g
9(土)	ごま塩ごはん,カレーうどん,小松菜のお浸し,バナナ	クラッカー/牛乳,お菓子	豚肉,牛乳	クラッカー,米,うどん,砂糖	にんじん,ねぎ,こまつな,しめじ,バナナ	679kcal 19.7g 16.9g
12(火)	ご飯,ホキの塩唐揚げ,じゃことワカメのサラダ,具だくさんみそ汁	ウエハース/牛乳,きなこクッキー	ホキ,わかめ,しらす干し,生揚げ,牛乳,きな粉	米,小麦粉,大豆油,里芋,こんにやく,薄力粉,バター,砂糖	きゅうり,キャベツ,にんじん,ごぼう,ねぎ	683kcal 23.0g 23.0g
13(水)	ご飯,スパニッシュオムレツ,レタスのゴマドレサラダ,パンブキンポータージュ	りんご/牛乳,パバロア	鶏卵,ベーコン,牛乳	米,じゃがいも,ごまドレッシング	りんご,ほうれん草,にんじん,レタス,ブロッコリー,コーン,かぼちゃ	601kcal 18.3g 18.7g
14(木)	ご飯,豆腐チャンプルー,中華サラダ,テンゲン菜の中華スープ	きな粉せんべい/牛乳,バナナマフィン	きな粉,豆腐,豚肉,牛乳,鶏卵	せんべい,砂糖,米,はるさめ,ホットケーキミックス,バター	にんじん,もやし,ピーマン,きゅうり,黒きくらげ,赤ピーマン,たけのこ,チンゲンサイ,バナナ	760kcal 23.2g 26.2g
15(金)	ご飯,赤魚の冬野菜あんかけ,蒸し鶏の和え物,玉ねぎと人参の味噌汁,バナナ	いりこ/牛乳,オレンジデニッシュ	煮干し,赤魚,鶏ささ身,牛乳	米,かたくり粉,大豆油,砂糖,デニッシュ食パン	にんじん,はくさい,きゅうり,レタス,ねぎ,バナナ	690kcal 29.9g 22.0g
16(土)	青菜ご飯,血うどん,ほうれん草のナムル,りんご	ビスケット/牛乳,お菓子	かまぼこ,豚肉,牛乳	米,中華めん,かたくり粉,ごま油	キャベツ,にんじん,黒きくらげ,もやし,コーン,ほうれん草,もやし,りんご	693kcal 20.1g 12.5g
18(月)	ご飯,サバのパン粉焼き,ブロッコリーの青じそサラダ,キャベツのスープ	ゴーフレット/牛乳,じゃことおかかのおむすび	さば,ツナ缶,ベーコン,牛乳,しらす干し	米,マヨネーズ,パン粉	ブロッコリー,コーン,にんじん,キャベツ	738kcal 28.2g 24.6g
19(火)	ご飯,牛肉とごぼうの甘辛煮,五色和え,なめこの味噌汁,フルーツミックス	ウエハース/牛乳,ココアワッフル	牛肉,豆腐,牛乳	米,砂糖	ごぼう,にんじん,こまつな,えのきたけ,なめこ,ねぎ,パイン缶,みかん缶	711kcal 21.7g 26.8g
20(水)	ご飯,ホキのチーズ焼き,ポテトサラダ,キャベツと玉葱のコンソメスープ	バナナ/牛乳,フレンチトースト	ホキ,ハム,牛乳,鶏卵	米,じゃがいも,マヨネーズ,食パン,砂糖,バター	バナナ,きゅうり,キャベツ,にんじん	696kcal 27.5g 25.0g
21(木)	ご飯,ポークカレー,コールスローサラダ,みかん,ガトーショコラ	クラッカー/牛乳,フルーツヨーグルト	豚肉,牛乳,ヨーグルト	クラッカー,米,じゃがいも,大豆油,マヨネーズ,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,みかん,もも缶,みかん缶,りんご	775kcal 18.9g 29.2g
22(金)	ご飯,鶏肉のごま揚げ,ビーフンサラダ,白菜と人参の味噌汁	昆布/牛乳,プリン	鶏もも肉,かにかまぼこ,牛乳	米,パン粉,薄力粉,大豆油,ビーフン	きゅうり,はくさい,にんじん,ねぎ	727kcal 24.9g 30.1g

23(土)	びびんバ風ごはん,しゅうまい,春雨スープ,フルーツ杏仁	クッキー/牛乳,お菓子	豚ひき肉,わかめ,牛乳	クッキー,大豆油,砂糖,米,はるさめ	にんじん,ほうれん草,もやし,えのきたけ,ねぎ,みかん缶,パイン缶,もも缶	654kcal 20.7g 20.0g
25(月)	ご飯,赤魚のおろし煮,ほうれん草の納豆和え,里芋の味噌汁	きな粉せんべい/牛乳,ゴマクッキー	きな粉,赤魚,納豆,牛乳	せんべい,砂糖,米,里芋,バター,薄力粉	ほうれん草,はくさい,ねぎ	697kcal 24.2g 19.2g
26(火)	ご飯,マーボー豆腐,パリパリ春巻き,中華風かき玉汁	いりこ/牛乳,クリームパン	煮干し,豚ひき肉,豆腐,鶏卵,かにかまぼこ,牛乳	米,砂糖,ごま油,かたくり粉,大豆油,クリームパン	にんじん,しいたけ,ねぎ	724kcal 29.5g 27.7g
27(水)	ウガンダプレート,カトゴ,サモサ	ビスケット/牛乳,オレンジゼリー	豚もも肉,牛乳,ゼラチン	じゃがいも,かたくり粉,米,サラダ油,砂糖,大豆油	かぼちゃ,ほうれん草,コーン,にんじん,オレンジジュース,みかん缶	636kcal 22.7g 17.2g
28(木)	ご飯,すき焼き風煮,大根と小松菜の和え物,かまぼこと玉葱のすまし汁	りんご/牛乳,ミルクもち	牛肉,厚揚げ,かまぼこ,わかめ,牛乳,きな粉	米,しらたき,砂糖,ごま油,ふ,かたくり粉	りんご,はくさい,にんじん,しいたけ,こまつな	639kcal 20.7g 24.2g
29(金)	ご飯,サバの竜田揚げ,にんじんしりしり,豚汁,バナナ	ゴーフレット/牛乳,ジャムサンド	さば,鶏卵,ツナ缶,豚肉,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,大豆油,こんにやく,里芋,食パン,ブルーベリージャム	にんじん,もやし,ごぼう,バナナ	770kcal 28.1g 26.6g
30(土)	鮭ごはん,卵あんかけうどん,さつまいもの天ぷら,オレンジ	ウエハース/牛乳,お菓子	さけフレーク,豚肉,鶏卵,牛乳	米,うどん,砂糖,かたくり粉,さつまいも,小麦粉,大豆油	にんじん,こまつな,しめじ,ねぎ,オレンジ	732kcal 21.5g 19.1g

月平均栄養価 エネルギー 689kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.3g



あけましておめでとございます



新年あけましておめでとうございます。
今年もおいしい給食を皆さんにお届けできるように、
誠心誠意、心を込めて給食を作っていきます。
どうぞよろしくお祈りします。



1月7日は『七草粥』

(七草全部いえるかな?)

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日には
せり・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる

「七草がゆ」を食べます。

1月11日は『鏡開き』

鏡開きとは、正月の間に神様にお供えた鏡もちをおろし、お汁粉などにして食べることをいい、おもに11日に行います。神様へのお供え物を食べることで、1年をしあわせに過ごすための力をつける、無病息災などの意味があります。



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