4月 給食だより

合志こども園

2024年4月1日～2024年4月30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(月)	ゴーフレット	ご飯,エビカツフライ,ひじきサラダ,ウインナーとえのきのコンソメスープ	牛乳,ソルトクッキー	ひじき,鶏ささ身,ウインナー,牛乳	米,油,薄力粉,砂糖,バター	きゅうり,赤ピーマン,コーン,えのきたけ,人参	ゴーフレット,エビカツ,ごまドレッシング,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油,粉パセリ,塩	630kcal 18.8g 23.3g
2(火)	ハーベスト	中華丼,餃子,玉ねぎとわかめの中華スープ,フルーツ杏仁	牛乳,今川焼き	豚肉,ワカメ,牛乳	米,砂糖,ごま油,かたくり粉,餃子	白菜,チンゲンサイ,人参,椎茸,たけのこ,黒きくらげ,みかん缶,パイン缶,もも缶	ハーベスト,中華だし,薄口醤油,たまねぎ,杏仁豆腐,今川焼き	641kcal 20.0g 23.5g
3(水)	バナナ	ご飯,ホキのバターしょうゆ焼き,高野豆腐の煮物,大根の味噌汁	牛乳,サーターアンダギー	ホキ,高野豆腐,牛乳,卵	米,バター,砂糖,ホットケーキミックス,薄力粉,油	バナナ,椎茸,人参,さやいんげん,ねぎ	塩,こしょう,濃口醤油,みりん,だし,大根,たまねぎ,味噌	580kcal 22.7g 18.6g
4(木)	クッキー	ご飯,鶏肉と厚揚げ豆腐の甘酢炒め,もやしの和え物,ほうれん草のすまし汁	牛乳,あんこパイ	鶏肉,厚揚げ豆腐,かまぼこ,牛乳,あずき・こしあん	クッキー,米,砂糖,かたくり粉,マヨネーズ,パイ皮	人参,もやし,きゅうり,コーン,ほうれん草	たまねぎ,濃口醤油,みりん,酒,酢,めんつゆ,だし,薄口醤油,水	624kcal 22.7g 28.5g
5(金)	きな粉せんべい	ご飯,ビーフカレー,ブロッコリーサラダ,りんご	牛乳,プリン	きな粉,牛肉,ワカメ,牛乳	せんべい,砂糖,米,じゃがいも,和風ドレッシング	人参,ブロッコリー,黄ピーマン,トマト,りんご	たまねぎ,カレールウ,プリンミクス,水	612kcal 17.2g 23.2g
6(土)	クラッカー	焼きそば,ウインナー,はんぺんのすまし汁,オレンジ	牛乳,サッポロポテト	豚肉,ウインナー,はんぺん,牛乳	クラッカー,中華めん,油,サッポロポテト	キャベツ,もやし,人参,ねぎ,オレンジ	たまねぎ,ソース,塩,こしょう,だし,薄口醤油	586kcal 23.7g 28.8g
8(月)	ビスケット	ご飯,赤魚のおろし煮,ごぼうのツナ和え,しめじの味噌汁	牛乳,いちごカップケーキ	赤魚,ツナ,牛乳,卵	米,砂糖,薄力粉,バター,いちごジャム	しょうが,ごぼう,きゅうり,人参,しめじ,ねぎ	どうぶつビスケット,酒,大根おろし,だし,濃口醤油,たまねぎ,油あげ,味噌,ベーキングパウダー	696kcal 25.6g 21.9g
9(火)	白い風船	ご飯,鶏肉の香草焼き,シーザーサラダ,パンプキンポタージュ	牛乳,しらすおにぎり	鶏肉,ベーコン,牛乳,ちりめんじゃこ,塩昆布	米,マヨネーズ,パン粉	レタス,きゅうり,コーン,かぼちゃ	白い風船,塩,こしょう,粉パセリ,シーザードレッシング,パンプキンポタージュ	711kcal 26.6g 29.3g
10(水)	さつま芋の甘煮	ご飯,豚肉と茄子のマーボー風煮,パリパリ春巻き,トマトと卵の中華スープ	牛乳,ももヨーグルト	豚肉,卵,牛乳,ヨーグルト	さつまいも,砂糖,米,赤味噌,かたくり粉,ごま油,油	なす,人参,トマト,ねぎ,もも缶	たまねぎ,味噌,濃口醤油,パリパリ春巻き,中華だし,薄口醤油,塩	673kcal 21.3g 27.2g
11(木)	バナナ	たけのこごはん,サバの塩焼き,アスパラガスと蒸し鶏のごま和え,小松菜の味噌汁	牛乳,クリームサンド	さば,蒸し鶏,竹輪,牛乳	米,砂糖,ホットケーキ,生クリーム	バナナ,たけのこ,人参,アスパラ,もやし,コーン,こまつな	油あげ,濃口醤油,酒,だし,塩,白ごま,たまねぎ,味噌	601kcal 27.6g 20.3g
12(金)	クッキー	ご飯,ポークビーンズ,野菜サラダ,カリフラワーのコンソメスープ,りんご	牛乳,おふココアラスク	大豆,豚肉,ハム,牛乳	クッキー,米,じゃがいも,油,砂糖,ごまドレッシング,麩,バター	人参,キャベツ,きゅうり,カリフラワー,コーン,りんご	たまねぎ,ケチャップ,コンソメ,薄口醤油,ココア	619kcal 19.3g 27.9g
13(土)		入園式						
15(月)	オレンジ	ご飯,豚肉とキャベツのしょうが焼き,にんじんしゅうまい,じゃが芋の味噌汁	牛乳,ウインナーマフィン	豚肉,にんじんしゅうまい,木綿豆腐,牛乳,卵,ウインナー,チーズ	米,油,砂糖,じゃがいも,ホットケーキミックス,バター	オレンジ,キャベツ,ねぎ,コーン	たまねぎ,しょうが,濃口醤油,だし,味噌	625kcal 22.0g 23.9g
16(火)	クラッカー	ご飯,甘辛チキン,三色ナムル,カニカマと椎茸の中華スープ	牛乳,シュガートースト	鶏肉,かにかまぼこ,ワカメ,牛乳	クラッカー,米,かたくり粉,油,砂糖,ごま油,食パン,バター	ほうれん草,切り干し大根,人参,椎茸	塩,こしょう,濃口醤油,みりん,酒,白ごま,だし,たまねぎ,中華だし,薄口醤油	611kcal 23.8g 22.1g
17(水)	かぼちゃの甘煮	ご飯,さわらの味噌マヨ焼き,きんぴらごぼう,そうめん汁	牛乳,バナナきな粉	さわら,牛肉,牛乳,きな粉	砂糖,米,マヨネーズ,そうめん	かぼちゃ,ごぼう,人参,絹さや,ねぎ,バナナ	味噌,濃口醤油,みりん,酒,白ごま,たまねぎ,だし,薄口醤油	617kcal 23.2g 22.2g
18(木)	ふんわりコーン	ご飯,フリカセデポーヨ,キューバ風サラダ,ソパデチカロス風スープ (キューバ料理)	牛乳,ババロア	鶏肉,ウインナー,大豆,牛乳	米,じゃがいも,コールスロードレッシング	人参,さやいんげん,レモン汁,トマト缶,ブロッコリー,きゅうり,コーン,パイン缶	ふんわりコーン,たまねぎ,にんにく,コンソメ,塩,こしょう,薄口醤油,ババロア	579kcal 21.6g 21.3g
19(金)	きな粉せんべい	ロールパン,鮭のクリームシチュー,ミートマカロニ,バナナ	牛乳,たこやき	きな粉,鮭,牛乳,豚ひき肉	せんべい,砂糖,ロールパン,マカロニ,油,マヨネーズ	人参,しめじ,ほうれん草,ミックスベジタブル,バナナ	塩,酒,たまねぎ,シチュールウ,コンソメ,ケチャップ,たこやき,ソース,かつお節	618kcal 32.5g 23.5g
20(土)	ビスケット	親子丼,和風大根サラダ,麩と玉葱の味噌汁,フルーツミックス	牛乳,ハッピーターン	鶏肉,卵,ツナ,ハム,ワカメ,牛乳	米,砂糖,和風ドレッシング,麩	ねぎ,人参,もも缶,みかん缶	どうぶつビスケット,たまねぎ,だし,濃口醤油,大根,味噌,ハッピーターン	653kcal 26.0g 22.5g
22(月)	ハーベスト	ご飯,焼き肉風炒め,春雨中華サラダ,えのきの中華スープ	牛乳,さつま芋のあんこ焼き	牛肉,かまぼこ,牛乳,あずき・こしあん	米,油,はるさめ,砂糖,ごま油,さつまいも	キャベツ,人参,きゅうり,たけのこ,黒きくらげ,えのきたけ,こまつな,ねぎ	ハーベスト,たまねぎ,焼き肉のたれ,だし,濃口醤油,白ごま,中華だし,薄口醤油	595kcal 20.1g 18.8g
23(火)	オレンジ	ご飯,ホキのチーズ焼き,ポテトサラダ,アスパラのコンソメスープ	牛乳,ココアクッキー	ホキ,ベーコン,牛乳	米,じゃがいも,マヨネーズ,薄力粉,砂糖,バター	オレンジ,きゅうり,人参,アスパラ	チーズ,塩,こしょう,粉パセリ,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油,ココア	649kcal 21.7g 28.0g
24(水)	きな粉せんべい	ご飯,ハンバーグ,豆腐サラダ,コーンクリームスープ	牛乳,ツナマヨおにぎり	きな粉,牛ひき肉,豚ひき肉,絹ごし豆腐,牛乳,ツナ	せんべい,砂糖,米,パン粉,かたくり粉,和風ドレッシング,マヨネーズ	人参,ピーマン,トマト,コーン	塩,こしょう,たまねぎ,ケチャップ,海藻ミックス,かつお節,コーンクリームスープの素,粉パセリ	669kcal 27.0g 23.9g
25(木)	クッキー	ご飯,鶏肉の唐揚げ,ほうれん草の納豆和え,なめこの味噌汁	牛乳,シュークリーム	鶏肉,納豆,牛乳	クッキー,米,砂糖,かたくり粉,油,シュークリーム	ほうれん草,なめこ,人参,ねぎ	濃口醤油,酒,焼きのり,かつお節,だし,たまねぎ,油あげ,味噌	610kcal 24.8g 28.0g
26(金)	クラッカー	ご飯,ポークカレー,コーンクリーミーサラダ,バナナ,ロールケーキ（誕生会）	牛乳,ソーダゼリー	豚肉,牛乳	クラッカー,米,じゃがいも,油,コーンクリーミードレッシング	人参,キャベツ,きゅうり,コーン,バナナ,パイン缶	たまねぎ,カレールウ,ロールケーキ,ソーダゼリーの素,水	641kcal 15.7g 21.1g
27(土)		遠足						
30(火)	白い風船	ご飯,サバの竜田揚げ,ブロッコリーの海苔和え,ワンタンスープ	牛乳,海鮮お好み焼き	さば,ハム,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,油,ごま油,マヨネーズ	ブロッコリー,人参,チンゲンサイ	白い風船,濃口醤油,酒,しょうが,焼きのり,だし,白ごま,海鮮風ワンタン,中華だし,薄口醤油,海鮮お好み焼き,ソース,かつお節	603kcal 24.9g 24.5g

月平均栄養価　エネルギー　628kcal　たんぱく質　23.0g　脂質　24.0g

ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度を迎え、新しい環境の中、
不安とドキドキがいっぱいの毎日を過ごしていることでしょう。
子供たちに笑顔で食べてもらえるよう一所懸命に給食を作ってまいりたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。

今月の世界の料理

今月の世界の料理はキューバです。メニューは、フリカセデポーヨ・キューバ風サラダ・ソパデチカロス風スープです。
フリカセデポーヨは鶏肉をトマトで煮込んだ料理を意味し、今回はキューバでよく食べられている芋と豆を一緒に加えました。ソパデチカロス風スープはソーセージや豆を入れたスープを意味します。

朝ご飯を食べて登園しましょう！

朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。
脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。
また、私たちの身体は寝ている間に体温が下がりますが
朝ごはんを食べることで体に刺激を与えられ体温をあげることが出来ます。
朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登園しましょう。

記載しているカロリー表示は、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。

株式会社　福岡県南部給食センター