



給食だより

合志こども園

2020年3月2日～2020年3月31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
2(月)	ご飯、さわらのごま照り焼き、高野豆腐の煮物、大根と小松菜の味噌汁	昆布／牛乳、焼きプリンタルト	さわら、高野豆腐、わかめ、牛乳	米、砂糖	しいたけ、にんじん、さやいんげん、こまつな	545kcal 22.0g 14.7g
3(火)	ちらし寿司、鶏肉の磯辺揚げ、キャベツと竹輪の和え物、みずなのお吸い物	クッキー／牛乳、ひなまつりゼリー	鶏肉、あおのり、竹輪、牛乳	米、砂糖、薄力粉、油、ふ、ゼリー	れんこん、にんじん、しいたけ、キャベツ、水菜	562kcal 25.1g 15.1g
4(水)	ロールパン、ビーフシチュー、マカロニサラダ、りんご、シュークリーム	クラッカー／牛乳、焼おにぎり	牛肉、プレスハム、牛乳	ロールパン、じゃがいも、大豆油、マカロニ、マヨネーズ、シュークリーム、米	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、りんご	722kcal 22.1g 28.3g
5(木)	ご飯、赤魚の煮つけ、にんじんしりしり、ごぼうのみそ汁、オレンジ	ウエハース／牛乳、スイートポテト	赤魚、鶏卵、ツナ缶、牛乳	米、砂糖、油、さつまいも、バター	にんじん、もやし、ごぼう、ねぎ	570kcal 21.9g 14.3g
6(金)	ご飯、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、春雨とえのきの中華スープ	バナナ／牛乳、ラスク	豚ひき肉、豆腐、プレスハム、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ、食パン、バター	にんじん、しいたけ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、えのきたけ	586kcal 22.4g 18.6g
7(土)	牛丼、ブロッコリーのおかか和え、じゃが芋の味噌汁、フルーツミックス	ビスケット／牛乳、お菓子	牛肉、牛乳	米、砂糖、じゃがいも	にんじん、ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、もも缶、みかん缶	571kcal 22.5g 11.2g
9(月)	ウガンダプレート、カットゴ、サモサ	ゴーフレット／牛乳、ほうれん草のカップケーキ	豚肉、牛乳、鶏卵、チーズ	じゃがいも、かたくり粉、米、サラダ油、砂糖、油、薄力粉、バター	かぼちゃ、ほうれんそう、コーン、にんじん	852kcal 24.9g 31.3g
10(火)	ご飯、チンジャオロース、パンサンズ、チンゲン菜の中華スープ	いりこ／牛乳、ハッシュドポテト	牛肉、プレスハム、牛乳、鶏卵	米、砂糖、はるさめ、ごま油、薄力粉、バター	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう	557kcal 19.1g 17.9g
11(水)	ご飯、鮭のコンマヨ焼、スパゲティ和風サラダ、キャベツと玉葱のコンソメスープ、フルーツミックス	きな粉せんべい／牛乳、海鮮お好み焼き	さけ、あおのり、かにかまぼこ、わかめ、牛乳	米、マヨネーズ、スパゲティ、和風ドレッシング	コーン、きゅうり、キャベツ、にんじん	605kcal 24.0g 19.6g
12(木)	ご飯、ちぐさ焼き、小松菜のお浸し、もやしとわかめのすまし汁	りんご／牛乳、メロンパン	鶏卵、鶏ひき肉、わかめ、牛乳	米、油、砂糖、メロンパン	にんじん、ほうれんそう、しいたけ、こまつな、しめじ、もやし	571kcal 19.7g 16.5g
13(金)	ご飯、チキンカレー、海藻サラダ、オレンジ	ウエハース／牛乳、きなこクッキー	鶏肉、わかめ、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、油、薄力粉、バター、砂糖	にんじん、レタス、トマト、コーン、オレンジ	673kcal 16.6g 23.0g
14(土)	和風きのこスパゲティ、もやしとツナの和え物、キャベツのスープ、フルーツ杏仁	クッキー／牛乳、お菓子	ベーコン、ツナ缶、牛乳	スパゲティ、油、砂糖	キャベツ、しめじ、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、もやし、きゅうり、みかん缶、パイン缶、もも缶	476kcal 15.2g 15.2g
16(月)	ご飯、ホイコーロー風味炒め、ビーフンサラダ、じゃがいも、中華スープ	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	米、砂糖、ビーフン、じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、コーン、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	584kcal 20.1g 17.3g
17(火)	ご飯、サバの南蛮漬け、切干大根の煮物、さつまいものみそ汁	ビスケット／牛乳、オレンジゼリー	さば、牛乳、ゼラチン	米、かたくり粉、油、砂糖、さつまいも	にんじん、ピーマン、切り干し大根、しいたけ、さやいんげん、はくさい、ねぎ、みかん缶	559kcal 22.2g 16.4g
18(水)	ご飯、ハンバーグ、ひじきサラダ、パンプキンポタージュ	ゴーフレット／牛乳、クリームコンフェ	牛ひき肉、豚ひき肉、ひじき、鶏ささ身、牛乳	米、パン粉、マヨネーズ	にんじん、ピーマン、きゅうり、赤ピーマン、コーン、かぼちゃ	617kcal 25.3g 27.1g
19(木)	ご飯、鶏肉の味噌バター炒め、白菜の煮浸し、けんちん汁、りんごイチゴケーキ(年長のみ)	オレンジ／牛乳、マカロニきな粉	鶏もも肉、豚肉、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、砂糖、バター、里芋、こんにやく、ごま油、スポンジケーキ、生クリーム、いちごジャム、マカロニ	キャベツ、にんじん、はくさい、ごぼう、りんご	812kcal 27.9g 25.5g

23(月)	中華丼、蒸ししょうまい、えのきの中華スープ、フルーツミックス	きな粉せんべい／牛乳、じゃが芋焼き団子	豚肉、しょうまい、わかめ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、薄力粉	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、えのきたけ、キャベツ、ねぎ、パイン缶、みかん缶、コーン	633kcal 20.8g 15.1g
24(火)	ご飯、エビカツフライ、レバーのカレー風味炒め、厚揚げ豆腐のみそ汁	バナナ／牛乳、パバロア	レバー、生揚げ、牛乳、エビカツフライ	米、大豆油、砂糖	にんじん、キャベツ、こまつな	625kcal 25.4g 16.5g
25(水)	ご飯、ポークビーonz、蒸し鶏のサラダ、オニオンスープ	ウエハース／牛乳、たい焼き	大豆、豚肉、鶏ささ身、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖	にんじん、きゅうり、レタス、えのきたけ	595kcal 20.1g 17.6g
26(木)	ご飯、赤魚の照り焼き、ブロッコリーとカリフラワーのそぼろ煮、豆腐とかぼちゃの味噌汁	ビスケット／牛乳、ココアクッキー	赤魚、鶏ひき肉、豆腐、牛乳、鶏卵	米、砂糖、薄力粉、バター	ブロッコリー、カリフラワー、かぼちゃ、ねぎ	609kcal 22.7g 19.5g
27(金)	ご飯、鶏肉の香草焼き、レタスサラダ、じゃが芋とウインナーのコンソメスープ、バナナ	クッキー／牛乳、プリン	鶏肉、ウインナー、牛乳	米、マヨネーズ、パン粉、じゃがいも	レタス、きゅうり、コーン、にんじん	699kcal 23.3g 26.4g
28(土)	ごま塩ごはん、カレーうどん、春キャベツのサラダ、オレンジ	クラッカー／牛乳、お菓子	豚肉、わかめ、かにかまぼこ、牛乳	米、うどん	にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、オレンジ	593kcal 17.8g 14.5g
30(月)	ご飯、豚肉とごぼうの甘辛煮、ほうれん草のじゃこ和え、しめじの味噌汁	いりこ／牛乳、バナナマフィン	豚肉、ちりめんじゃこ、わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、薄力粉、バター	ごぼう、にんじん、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、バナナ	739kcal 26.1g 26.4g
31(火)	ご飯、鮭の味噌マヨ焼き、いんげんソテー、麩とえのきのすまし汁	ゴーフレット／牛乳、ジャコトースト	さけ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、砂糖、マヨネーズ、油、ふ、食パン	さやいんげん、赤ピーマン、えのきたけ、ねぎ	550kcal 24.5g 15.3g

月平均栄養価 エネルギー 621kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.3g

1年間を振り返ろう！

今年度も、残りわずかになりました。

年長さんは卒園して、4月から小学校など、新しい環境での日々がスタートします。1年間の給食の中でみなさん最初の頃より食べる量も増え、身体も成長しています。沢山の食にふれることは、からだの成長だけでなく、心の成長にも大きな影響を与えます。毎日3食しっかり食べて、1食1食を大切にしましょう。

1年間の振り返りチェック！… 下の質問に丸を付けよう！

- ①毎日残さず、苦手なものも食べた。
できた ・ ときどきできた ・ あまりできなかった
- ②いただきます。ごちそうさまをきちんとできた。
できた ・ ときどきできた ・ あまりできなかった
- ③よく噛んで食べれた。
できた ・ ときどきできた ・ あまりできなかった
- ④みんなで仲良く食べれた。
できた ・ ときどきできた ・ あまりできなかった



記載しているカロリー表示は、(2号)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)福岡県南部給食センター