

8月 日給食だより

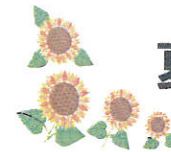
リズム幼稚園

2017年8月1日～2017年8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質
1(火)	ご飯、鮭のフライ、タルタルソース、きんぴら、れんこん、中華風コンソメスープ	せんべい/牛乳、ピザトースト	さけ、鶏卵、牛乳	米・精白米、小麦粉・中力粉、パン粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖・上白糖、かたくり粉	レモン、れんこん、にんじん、コーン、ねぎ、ピーマン	505kcal 19.4g 16.0g
2(水)	ご飯、ひじきつくねの照り焼き、南瓜のいとこ煮、すまし汁	クッキー/牛乳、豆腐ドーナツ	鶏ひき肉、ひじき、あずき、牛乳、豆腐	米・精白米、かたくり粉、砂糖、上白糖、ホットケーキミックス、大豆油	えだまめ、にんじん、かぼちゃ、しいたけ、えのきたけ、みつば	558kcal 19.5g 13.5g
3(木)	ご飯、マーボー豆腐、もやしのごま和え、中華スープ	ウエハース/牛乳、黒糖蒸しケーキ	豚ひき肉、豆腐、わかめ、牛乳	米・精白米、砂糖、上白糖、ごま油、かたくり粉、ホットケーキミックス、黒砂糖、甘納豆	しいたけ、にんじん、ねぎ、もやし、きゅうり、えのきたけ、キャベツ	519kcal 16.7g 10.2g
4(金)	ご飯、メンチカツ、ブロッコリーののり和え、味噌汁	オレンジ/牛乳、フルーツヨーグルト	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏卵、豆腐、わかめ、牛乳、ヨーグルト	米・精白米、パン粉、大豆油、砂糖・上白糖	キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、ハイツ、みかん、りんご、バナナ	533kcal 20.4g 17.9g
5(土)	五目そうめん、きゅうりの酢の物、かぼちゃの天ぷら、とうもろこし	ビスケット/牛乳、お菓子	ハム、鶏卵、わかめ、かにかまぼこ、しらす干し、牛乳	そうめん、砂糖・上白糖、小麦粉・中力粉2等、大豆油	トマト、きゅうり、もやし、ねぎ、かぼちゃ、とうもろこし	318kcal 12.9g 8.7g
7(月)	ご飯、魚の煮付け、高野豆腐の卵とじ、味噌汁	サブレ/牛乳、枝豆チーズのポテトおやき	かれい、生揚げ、高野豆腐、鶏卵、牛乳、チーズ	米・精白米、砂糖・上白糖、じゃがいも、かたくり粉、マヨネーズ	チンゲンサイ、しいたけ、にんじん、さやいんげん、なす、キャベツ、ねぎ、えだまめ	496kcal 21.9g 11.8g
8(火)	ご飯、ポークケチャップ、ブロッコリーとツナのゴマドレサラダ、小松菜のすまし汁	せんべい/牛乳、ホットケーキ	ツナ、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、大豆油、ふ・生ふ、ホットケーキミックス、バター、いちごジャム	キャベツ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー、コーン、こまつな	522kcal 17.5g 13.5g
9(水)	ご飯、鶏肉のマーレード煮、ツナサラダ、キャベツと玉葱のコンソメスープ	クッキー/牛乳、海鮮お好み焼き	鶏もも皮なし、ツナ、牛乳	米・精白米、マーレード	レタス、きゅうり、にんじん、キャベツ	474kcal 22.9g 10.0g
10(木)	ご飯、サバの南蛮漬、たまごパササラダ、小松菜の味噌汁	ウエハース/牛乳、マカロニきな粉	さば、鶏卵、牛乳、きな粉	米・精白米、かたくり粉、大豆油、砂糖・上白糖、スパゲティ、マヨネーズ、マカロニ	にんじん、ピーマン、きゅうり、コーン、こまつな	650kcal 21.6g 22.3g
12(土)	マーボー丼、蒸ししゅうまい、フルーツミックス、チンゲン菜の中華スープ	ビスケット/牛乳、お菓子	豚ひき肉、豆腐、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、かたくり粉	にんじん、なす、ねぎ、ハイツ、みかん、チンゲンサイ、しいたけ、えのきたけ	365kcal 12.7g 9.9g
14(月)	ご飯、鯖の味噌煮、ほうれん草のおろし和え、すまし汁	サブレ/牛乳、お菓子	さば、竹輪、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、そうめん	にんじん、ほうれん草、そうめじ、オクラ、ねぎ	432kcal 17.2g 9.8g
15(火)	お弁当の日	せんべい/牛乳、お菓子	牛乳			
16(水)	ご飯、魚の甘酢あんかけ、ひじきと大豆の煮物、大根と人参の味噌汁	クッキー/牛乳、ほうれん草の蒸しパン	赤魚、ひじき、大豆、牛乳、チーズ	米・精白米、かたくり粉、大豆油、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス	ピーマン、にんじん、しいたけ、さやいんげん、ねぎ、ほうれん草	524kcal 18.4g 11.2g
17(木)	ご飯、筑前煮、マカロニ和風サラダ、麩とわかめのすまし汁	ウエハース/牛乳、コーンマヨトースト	鶏もも皮つき、生揚げ、ツナ、わかめ、牛乳	米・精白米、ごんやく、大豆油、砂糖・上白糖、マカロニ、ふ・生ふ、マヨネーズ	れんこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、さやえんどう、アスパラガス、コーン	538kcal 17.4g 15.4g
18(金)	ご飯、ビザバーグ、野菜サラダ、コンソメスープ	リンゴ/牛乳、プリン	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏卵、牛乳	米・精白米、パン粉	ピーマン、にんじん、レタス、きゅうり、コーン、冷凍トマト、キャベツ	489kcal 20.7g 19.5g
19(土)	冷やし中華、三色ナムル、さつまいもの天ぷら、スイカ	せんべい/牛乳、お菓子	ハム、牛乳	干し中華めん、ごま油、さつまいも、小麦粉・中力粉2等、大豆油	トマト、きゅうり、ほうれん草、もやし、にんじん、すいか	357kcal 11.6g 9.3g

21(月)	ご飯、厚揚げ豆腐のそぼろあん、和風サラダ、ほうれん草のすまし汁	クッキー/牛乳、ジャムサンド	生揚げ、豚ひき肉、ツナ、かまぼこ、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、かたくり粉、いちごジャム	にんじん、しいたけ、さやえんどう、きゅうり、ほうれん草	534kcal 19.6g 13.8g
22(火)	ご飯、南瓜のポークビーンズ、春雨サラダ、コーンとたまねぎのコンソメスープ	ウエハース/牛乳、ココアクッキー	豚もも、脂無、ハム、牛乳、鶏卵	米・精白米、砂糖・上白糖、はるさめ、バター、薄力粉	にんじん、かぼちゃ、きゅうり、コーン	591kcal 17.9g 15.2g
23(水)	ご飯、豚しゃぶサラダ、五目卵焼き、麩とえのきのすまし汁	バナナ/牛乳、たこ焼き	豚もも、鶏卵、ひじき、牛乳、たこ、あおのり	米・精白米、砂糖・上白糖、大豆油、ふ・生ふ、薄力粉	レタス、きゅうり、もやし、コーン、ミニトマト、にんじん、しいたけ、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ、キャベツ	646kcal 28.0g 19.6g
24(木)	ご飯、サバの竜田揚げ、オクラとえのきのおかか和え、かぼちゃのみそ汁	ビスケット/牛乳、ゼリー	さば、牛乳、ゼラチン	米、かたくり粉、大豆油	オクラ、えのきたけ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、アップルジュース、ハイツ、アップル	461kcal 18.1g 12.7g
25(金)	ご飯、ビーフカレー、レタスの野菜サラダ、プリン	サブレ/牛乳、バナナケーキ	牛肉、牛乳、鶏卵	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、バター	にんじん、レタス、きゅうり、コーン、ミニトマト、オクラ、バナナ、レモン	542kcal 15.2g 17.2g
26(土)	きつねうどん、金平ごぼう、ブロッコリーのサラダ、バナナ	せんべい/牛乳、お菓子	かまぼこ、かにかまぼこ、牛乳	うどん、大豆油、砂糖・上白糖、マヨネーズ	ねぎ、ごぼう、にんじん、ブロッコリー、コーン、バナナ	311kcal 11.7g 13.0g
28(月)	ご飯、鮭のコーンマヨ焼、切干大根のサラダ、味噌汁	クッキー/牛乳、あべ川さつまポテト	さけ、あおのり、ツナ、灰わかめ、牛乳、きな粉	米・精白米、マヨネーズ、さつまいも、大豆油、砂糖・上白糖	コーン、切り干し大根、きゅうり、なす、キャベツ、にんじん、ねぎ	549kcal 18.1g 14.2g
29(火)	ご飯、野菜コロッケ、オクラのじゃこ和え、小松菜のすまし汁	ウエハース/牛乳、人参蒸しパン	ちりめんじゃこ、牛乳	米・精白米、大豆油、ふ・生ふ、ホットケーキミックス、砂糖、上白糖	オクラ、こまつな、にんじん、レーズン	520kcal 13.5g 9.5g
30(水)	ご飯、豚肉とピーマンの味噌炒め、ツナポテト、かき玉汁	オレンジ/牛乳、メロンパン	ツナ、鶏卵、牛乳	米・精白米、大豆油、砂糖・上白糖、じゃがいも、マヨネーズ、かたくり粉	ピーマン、赤ピーマン、もやし、えだまめ、しいたけ、にんじん、ねぎ	520kcal 19.3g 11.3g
31(木)	ご飯、豆腐チャンプルー、揚げ餃子、水菜の中華スープ	ビスケット/牛乳、ババロア	豆腐、豚もも、牛乳	米・精白米、ごま油、大豆油	にんじん、もやし、ピーマン、水菜、しいたけ	507kcal 17.1g 13.8g

月平均栄養価 エネルギー 520kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.4g



夏野菜を知って採って食べてみよう



赤色の夏野菜

紫外線から肌を守り、
血圧を下げます。
消化促進、疲労回復に
働きます。

緑色の夏野菜

利尿や発汗を促し、
体の調子を整えて、
むくみを解消しま
す。

紫色の夏野菜

目の疲れを防ぎ、
体のほていや
炎症を鎮める
効果があります。

水分やビタミンがたっぷり含まれている夏野菜。
たっぷり味わって、体のほていや乾きをいやし、
暑さで弱った胃の働きを高めましょう！

記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつ栄養価です。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。瀬福岡県南部給食センター