



# 給食だより

## リズム幼稚園

2022年8月1日～2022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肪
1(月)	ご飯、赤魚のバターしょうゆ焼き、キャベツのゴマドレサラダ、じゃが芋の味噌汁	クッキー/牛乳、チーズマフィン	赤魚、ハム、牛乳、チーズ、鶏卵	米、バター、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	キャベツ、きゅうり、コーン、トマト、こまつな、にんじん、ねぎ	585kcal 21.4g 19.8g
2(火)	ご飯、シーチキンオムレツ、ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ、野菜のコンソメスープ	クラッカー/牛乳、ココアワッフル	鶏卵、ツナ、鶏ささ身、ウインナー、牛乳	米、和風ドレッシング	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、かぼちゃ	573kcal 24.3g 20.3g
3(水)	ご飯、酢鶏、ほうれん草のナムル、キャベツの中華スープ	昆布/お茶、フルーツヨーグルト	鶏肉、かに、かまぼこ、ヨーグルト	米、かたくり粉、油、砂糖、ごま油	にんじん、しいたけ、ピーマン、ほうれん草、しょうじめじ、キャベツ、黒きくらげ、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	481kcal 17.5g 15.4g
4(木)	ご飯、アジの味噌マヨ焼き、大豆の煮物、麩とわかめのすまし汁	オレンジ/牛乳、フレンチトースト	あじ、大豆、ひじき、わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、マヨネーズ、こんにゃく、ふ、食パン、バター	にんじん、さやいんげん	577kcal 26.7g 17.3g
5(金)	ご飯、ポークカレー、切干ときゅうりの甘酢和え、りんご	ウエハース/牛乳、プリン	豚肉、しらす、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖	にんじん、切り干し大根、きゅうり、りんご	596kcal 17.0g 20.2g
6(土)	冷やし中華、さつまいもの天ぷら、コーンしゅうまい、フルーツミックス	きな粉せんべい/牛乳、おはぎ	ハム、牛乳	中華めん、さつまいも、小麦粉、油	きゅうり、トマト、ハイン缶、みかん缶	570kcal 17.9g 12.0g
8(月)	ご飯、豚肉と茄子のケチャップ炒め、ごぼうサラダ、キャベツとウインナーのコンソメスープ	ビスケット/牛乳、今川焼き	豚肉、ウインナー、牛乳	米、砂糖、油	なす、ピーマン、にんじん、ごぼう、きゅうり、コーン、キャベツ	585kcal 19.3g 20.0g
9(火)	ご飯、鮭の竜田揚げ、ほうれん草の納豆和え、大根と人参の味噌汁	りんご/牛乳、マカロニきな粉	さけ、納豆、しらす、牛乳、きな粉	米、砂糖、かたくり粉、油、マカロニ	ほうれん草、そう、にんじん、オクラ、ねぎ	570kcal 28.3g 14.7g
10(水)	ロールパン、照り焼きチキン、シーザーサラダ、パンプキンポタージュ	いりこ/牛乳、グレープゼリー	鶏肉、ベーコン、牛乳、ゼラチン	ロールパン、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン、かぼちゃ、グレープジュース、ぶどう	584kcal 27.9g 29.4g
12(金)	スパゲティミートソース、アスパラとツナコーンのサラダ、オレンジ	ゴーフレット/牛乳、クッキー	合い挽き肉、ツナ、牛乳	スパゲティ、油、砂糖、マヨネーズ、薄力粉、バター	にんじん、アスパラガス、コーン、オレンジ	664kcal 21.6g 31.6g
13(土)	豚丼、三色和え、わかめの味噌汁、バナナ	クッキー/牛乳、かっぱエビせん	豚肉、わかめ、牛乳	米、砂糖、ふ、せんべい	にんじん、ねぎ、ほうれん草、バナナ	561kcal 20.0g 13.3g
15(月)	<b>お弁当の日</b>	クラッカー/牛乳、クリームパン	牛乳	クリームパン		172kcal 7.2g 7.8g
16(火)	ご飯、サバのみそ煮、きんぴられんこん、豆腐と竹輪のすまし汁	ウエハース/牛乳、焼きプリンタルト	さば、豆腐、竹輪、牛乳	米、砂糖	れんこん、にんじん、さやいんげん、ねぎ	571kcal 23.0g 20.5g
17(水)	ご飯、豚肉の高菜炒め、冬瓜のそぼろあんかけ、オクラの味噌汁	昆布/牛乳、おふろasuk	豚肉、鶏ひき肉、牛乳	米、油、砂糖、かたくり粉、ふ、バター	キャベツ、にんじん、たかな漬、とうがん、絹さや、オクラ、もやし	579kcal 20.0g 26.5g
18(木)	ご飯、ハヤシライス、和風サラダ、りんご	きな粉せんべい/牛乳、牛乳寒天	牛肉、ツナ、牛乳寒天	米、油、砂糖	にんじん、マッシュルーム、きゅうり、コーン、水菜、りんご、みかん缶	608kcal 18.6g 26.4g
19(金)	ご飯、アジフライ、蒸し鶏のさっぱり和え、なすの味噌汁	バナナ/牛乳、ベーコンマフィン	あじ、鶏ささ身、牛乳、鶏卵、ベーコン、チーズ	米、小麦粉、パン粉、油、タルタルソース、砂糖、ホットケーキミックス、バター	にんじん、ブロッコリー、なす、キャベツ、ねぎ、コーン	645kcal 26.0g 22.9g
20(土)	血うどん、南瓜の煮物、きゅうりの昆布和え、スイカ	ビスケット/牛乳、たい焼き	かまぼこ、豚肉、塩昆布、牛乳	中華めん、油、かたくり粉、砂糖	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、かぼちゃ、きゅうり、すいか	508kcal 18.3g 13.3g

22(月)	ご飯、ホキのコーンマヨ焼、ブロッコリーの海苔和え、じゃが芋のコンソメスープ	ゴーフレット/牛乳、ミルクもち	ホキ、あおのり、ウインナー、牛乳、きな粉	米、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	コーン、ブロッコリー、にんじん	585kcal 23.1g 19.6g
23(火)	ご飯、マーボー豆腐、エビシユウマイ、チンゲン菜の中華スープ	クラッカー/牛乳、プチクレープ	豚ひき肉、豆腐、エビシユウマイ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉	にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、えのきたけ	576kcal 21.5g 21.2g
24(水)	ご飯、肉じゃが、いんげんのり、和え、麩とえのきのすまし汁	ウエハース/牛乳、ブルーベリージャムサンド	牛肉、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、ふ、食パン、ブルーベリージャム	にんじん、グリーンピース、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ	578kcal 19.6g 18.6g
25(木)	ピーマンと人参のきんぴらご飯、サバの塩焼き、小松菜の卵とじ、さつまいものみそ汁	オレンジ/牛乳、レモンゼリー	塩昆布、さば、豚肉、鶏卵、牛乳、ゼラチン	米、ごま油、油、砂糖、さつまいも	にんじん、ピーマン、こまつな、ねぎ、レモン、ハイン缶	513kcal 24.7g 16.3g
26(金)	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、キャベツのおかか和え、玉ねぎともやしのすまし汁	ビスケット/牛乳、黒糖ちんすこう	鶏肉、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、薄力粉、黒砂糖、ラード	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、しいたけ、もやし	740kcal 25.8g 30.0g
27(土)	中華丼、チーズはんぺん、きのこの中華スープ、バナナ	きな粉せんべい/牛乳、メロンパン	豚肉、ベーコン、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、油、メロンパン	チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、しめじ、えのきたけ、コーン、バナナ	625kcal 20.5g 20.9g
29(月)	ご飯、赤魚の照り焼き、トマトとツナのサラダ、厚揚げ豆腐のみそ汁	ゴーフレット/牛乳、クリームコンフェ	赤魚、ツナ、生揚げ、わかめ、牛乳	米、砂糖	トマト、きゅうり、にんじん	491kcal 21.6g 13.7g
30(火)	ご飯、タンダーリーチキン、ポパイサラダ、ブロッコリーのコンソメスープ	いりこ/牛乳、フルーツポンチ	鶏肉、かまぼこ、チーズ、牛乳	米、マヨネーズ、カクテルゼリー	ほうれん草、コーン、ブロッコリー、にんじん、もも缶、みかん缶、ハイン缶、りんご	582kcal 25.0g 22.8g
31(水)	ご飯、ピザバーグ、スパゲティサラダ、コーンクリームスープ、チョコケーキ	クッキー/牛乳、パバロア	豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、牛乳	米、パン粉、スパゲティ、マヨネーズ、スポンジケーキ、チョコレート、生クリーム	ピーマン、にんじん、きゅうり、コーン	779kcal 29.3g 33.2g

月平均栄養価 エネルギー 573kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.3g



## 夏を元気に過ごしましょう♪



毎日、とても暑い日が続いています。  
 日差しも強くなり、汗もたくさんかく季節です。夏バテや熱中症にも気をつけましょう。  
 夏が旬のピーマンには、ビタミンがたっぷり含まれていて、夏バテを防ぐ効果があります。  
 苦くてピーマンが苦手という子が多いかもしれませんが、ピーマンは肉との相性が良いので、チンジャオロースや細かく刻んでハンバーグの具材にすることで、食べやすくなります。  
 ひと工夫を加えて、ピーマンをおいしくいただきましょう！

### ★夏バテ対策★

- 水分補給... 汗をかいてそのままでは脱水症状になります。水やお茶を飲まないときは、薄めたスポーツドリンクでもOK！
- 食事... 夏は暑く、普段よりエネルギーを消費しやすいので、その分しっかりと補給しましょう！
- 睡眠... 体力が奪われやすくなるので、お昼寝を含めてしっかりと休息を！



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。福岡県南部給食センター