



給食だより

リズム幼稚園

2022年9月1日～2022年9月30日

日付	給食	10時/15時	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	たんぱく質 脂質
1(木)	ご飯、ホイコーロー風炒め、もやしのナムル、春雨スープ	バナナ/牛乳、レーズンマフィン	豚肉、わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ごま油、はるさめ、ホットケーキミックス、バター、油	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、もやし、コーン、レーズン	644kcal 22.6g 23.3g
2(金)	ご飯、ホキのチーズ焼き、マカロニ和風サラダ、レタススープ	ウエハース/牛乳、きなこクッキー	ホキ、ツナ缶、ウイナー、牛乳、きな粉	米、マカロニ、薄力粉、バター、砂糖	きゅうり、にんじん、コーン、レタス	627kcal 23.8g 23.4g
3(土)	五目うどん、大根と竹輪の煮物、かぼちゃの天ぷら、フルーツミックス	クラッカー/牛乳、クリームコンフェ	ハム、竹輪、牛乳	うどん、砂糖、小麦粉、油	トマト、きゅうり、もやし、ねぎ、さやいんげん、かぼちゃ、もも缶、みかん缶	417kcal 14.1g 13.8g
5(月)	ご飯、赤魚の照り焼き、きんぴられんこん、けんちん汁	りんご/牛乳、さつま芋蒸しパン	赤魚、豚肉、牛乳	米、油、砂糖、里芋、こんにゃく、ごま油、ホットケーキミックス、さつまいも	れんこん、にんじん、ごぼう	600kcal 21.4g 19.4g
6(火)	お弁当の日	ビスケット/牛乳、ピーチゼリー	牛乳、ゼラチン		もも缶	177kcal 22.6g 5.8g
7(水)	焼きそばパン、フライドポテト、玉ねぎとウイナーのコンソメスープ、オレンジ(そうじリクエスト)	昆布/牛乳、チョコバナナ	豚肉、あおのり、ウイナー、牛乳	ロールパン、中華めん、油、じゃがいも、チョコレート	キャベツ、にんじん、オレンジ、バナナ	581kcal 19.5g 19.9g
8(木)	ご飯、サバのウスターソース煮、ブロックリーの和え物、ワタンスープ	きな粉せんべい/牛乳、マーブルケーキ	さば、牛乳、鶏卵	米、砂糖、薄力粉、バター	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	688kcal 24.3g 24.8g
9(金)	ご飯、チキンカレー、レタスサラダ、バナナ	コーフレット/牛乳、プリン	鶏肉、ハム、牛乳	米、じゃがいも、油	にんじん、レタス、きゅうり、コーン、バナナ	630kcal 21.0g 20.7g
10(土)	ジャージャー麺、三角春巻き、白菜のおかか和え、梨	クッキー/牛乳、あんぱん	豚ひき肉、牛乳	中華めん、ごま油、砂糖、かたくり粉、油、あんぱん	しいたけ、たけのこ、きゅうり、はくさい、にんじん、なし	498kcal 22.9g 17.7g
12(月)	ご飯、アジの胡麻味噌焼、ほうれん草ののり和え、豆腐のすまし汁	クラッカー/牛乳、ホットケーキ	あじ、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、ふ、ホットケーキミックス、いちごジャム	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ	608kcal 23.8g 20.0g
13(火)	ご飯、鶏肉のケチャップ煮、野菜サラダ、ミックスベジタブルのコンソメスープ	りんご/牛乳、ゴマクッキー	鶏肉、わかめ、牛乳	米、油、じゃがいも、バター、砂糖、薄力粉	かぼちゃ、なす、キャベツ、にんじん	635kcal 21.8g 21.5g
14(水)	ご飯、チンジャオロース、トマトときゅうりの塩昆布和え、チンゲン菜の中華スープ	ウエハース/牛乳、ジャコトースト	牛肉、塩昆布、牛乳、ちりめんじゃこ	米、油、砂糖、食パン、マヨネーズ	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、トマト、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん	619kcal 24.7g 25.7g
15(木)	ご飯、赤魚のきのこあんかけ、れんこんサラダ、玉ねぎのすまし汁	いりこ/牛乳、バナナきな粉	赤魚、ひじき、わかめ、牛乳、きな粉	米、かたくり粉、油、マヨネーズ、砂糖	はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、れんこん、コーン、オクラ、バナナ	603kcal 21.0g 20.0g
16(金)	ご飯、ひじきつくねの照り焼き、キャベツのゆかり和え、なめこの味噌汁	ビスケット/牛乳、ソーダゼリー	鶏ひき肉、ひじき、豆腐、牛乳、ゼラチン	米、かたくり粉、油、砂糖、ラムネ	にんじん、キャベツ、きゅうり、なめこ、ねぎ、ハイン缶	608kcal 36.4g 17.4g
20(火)	高菜ご飯、ホキの煮つけ、蒸し鶏とひじきの和え物、竹輪のすまし汁	オレンジ/牛乳、サーターアンダギー	ホキ、鶏ささ身、ひじき、竹輪、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、薄力粉、油	たかな漬、きゅうり、にんじん、しいたけ、ねぎ	587kcal 26.1g 13.7g
21(水)	コーンご飯、野菜炒め、ミートボール、豚汁、バナナ(くま組リクエスト)	コーフレット/牛乳、ワッフル	ウイナー、ミートボール、豚肉、牛乳	米、バター、砂糖、こんにゃく、里芋、ワッフル、いちごジャム	コーン、キャベツ、にんじん、はくさい、ごぼう、バナナ	626kcal 18.8g 17.7g

22(木)	ご飯、バーベキューチキン、ポテトサラダ、もやしのスープ、ロールケーキ	昆布/牛乳、青りんごゼリー	鶏肉、ハム、鶏卵、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、コーンスターチ、生クリーム、ゼリー	きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、コーン、ハイン缶	745kcal 25.6g 28.1g
24(土)	肉うどん、炒り豆腐、ブロッコリーとツナのゴマドレサラダ、バナナ	クラッカー/牛乳、どうぶつビスケット	牛肉、豆腐、ツナ、牛乳	うどん、砂糖、ごま油	しいたけ、にんじん、ねぎ、ブロッコリー、レッドオニオン、バナナ	446kcal 18.7g 20.1g
26(月)	ご飯、牛肉の柳川風煮、小松菜のじゃこ和え、じゃが芋と人参の味噌汁	ウエハース/牛乳、シュークリーム	牛肉、鶏卵、ちりめんじゃこ、わかめ、牛乳	米、油、砂糖、じゃがいも、シュークリーム	ごぼう、こまつな、にんじん	609kcal 22.5g 25.6g
27(火)	ご飯、サバの竜田揚げ、にんじんしりしり、きのこ肉団子の中華スープ	ビスケット/牛乳、スイートポテト	さば、鶏卵、ツナ、鶏ひき肉、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、さつまいも、バター	にんじん、もやし、えのきたけ、しいたけ、しょうが	658kcal 24.7g 27.3g
28(水)	ご飯、ビーフシチュー、コールスローサラダ、梨	きな粉せんべい/牛乳、ハバロア	牛肉、牛乳	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン、なし	636kcal 16.6g 27.4g
29(木)	ご飯、おでん、ほうれん草の白和え、麩と玉ねぎのすまし汁	バナナ/牛乳、マドレーヌ	鶏肉、生揚げ、豆腐、牛乳、鶏卵	米、こんにゃく、里芋、砂糖、ふ、ホットケーキミックス、バター	にんじん、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ	677kcal 22.6g 28.3g
30(金)	ご飯、鮭のパン粉焼き、大根とツナのサラダ、白菜のコンソメスープ	いりこ/牛乳、ミルクもち	さけ、ツナ、わかめ、牛乳、きな粉	米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、かたくり粉	きゅうり、にんじん、はくさい、コーン	600kcal 24.8g 19.8g

月平均栄養価 エネルギー 588kcal たんぱく質 22.6g 脂質 20.9g

♪上手にお箸をつかおう♪

きれいな箸づかいは、料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与え、逆に、お箸が上手に使えないと、食べ物をこぼしてしまったり、他の人にも良い印象をもたれません。

なので、子供のころからお箸や、食事のマナーを身につけましょう。

マナーのお手本は、身近な大人です。お父さんやお母さん、周りの大人たちが正しい食べ方をしていれば、子どもは自然にそれをまねてくれます。

みんながそろって楽しく食べながら、自然に食事のマナーが身につくといえますね。

1
正しくえんぴつを
持つように、はしを
1本持つ。

2
上のはしを「1」の字を
書くように
たてに動かす。

3
もう1本のはしを
下のはしとして、
親指のつけ根と薬指の先ではさむ。

4
上のはしだけを
動かすように
練習する。
下のはしは動かさない

このような使い方はNG!!

楊枝箸 箸の先が、箸の先から離れて、箸の先が滑る。	かき箸 箸の先が、箸の先から離れて、箸の先が滑る。	たき箸 箸の先が、箸の先から離れて、箸の先が滑る。	おぼ箸 口の上で箸を、ももが滑る。	ねぶり箸 箸の先が、箸の先から離れて、箸の先が滑る。	さくり箸 箸の先が、箸の先から離れて、箸の先が滑る。
込み箸 口の中は、箸の先が、箸の先から離れて、箸の先が滑る。	涙箸 箸の先が、箸の先から離れて、箸の先が滑る。	ちぎ箸 箸の先が、箸の先から離れて、箸の先が滑る。	迷い箸 箸の先が、箸の先から離れて、箸の先が滑る。	くわえ箸 箸の先が、箸の先から離れて、箸の先が滑る。	よせ箸 箸の先が、箸の先から離れて、箸の先が滑る。

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。