



給食だより



リズム幼稚園

2022年12月1日～2022年12月27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(木)	ご飯、豆腐チャンプルー、もやしのナムル、チンゲン菜の中華スープ	いりこ/牛乳、今川焼き	煮干し、豆腐、豚肉、牛乳	米、油、砂糖、ごま油	にんじん、ピーマン、もやし、レタス、黒きくらげ、チンゲンサイ	591kcal 20.7g 23.7g
2(金)	ロールパン、マカロニグラタン、ポテトサラダ、コンソメスープ、柿(ぞうりくエスト)	サブレ/牛乳、青りんごゼリー	鶏肉、牛乳、ハム、ゼラチン	ロールパン、マカロニ、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、きゅうり、コーン、柿、アップルジュース、パイナップル	722kcal 41.1g 32.5g
3(土)	カレーうどん、ほうれん草のじゃこ和え、竹輪の磯辺揚げ、バナナ	ビスケット/牛乳、ココアワッフル	牛肉、ちりめんじゃこ、竹輪、あおのり、牛乳	うどん、砂糖、薄力粉、油	にんじん、ねぎ、ほうれん草、バナナ	519kcal 22.0g 24.6g
5(月)	ご飯、サバの煮付け、キャベツのゆかり和え、豚汁	クラッカー/牛乳、たこやき	さば、豚肉、牛乳	クラッカー、米、砂糖、こんにゃく、里芋、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう	603kcal 28.4g 23.8g
6(火)	ご飯、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーのゴマドレサラダ、オニオンスープ	オレンジ/牛乳、ソルトクッキー	鶏卵、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、薄力粉、砂糖、バター	オレンジ、ほうれん草、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン、えのきたけ	612kcal 17.7g 23.7g
7(水)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、いんげんのり和え、豆腐の味噌汁	きな粉せんべい/牛乳、じゃことおかかのおむすび	きな粉、鶏肉、豆腐、牛乳、しらす干し	せんべい、砂糖、米、かたくり粉、油、さつまいも	さやいんげん、にんじん	660kcal 26.7g 24.3g
8(木)	ご飯、キーマカレー、レタスとツナのサラダ、りんご	昆布/牛乳、ベーコンマフィン	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、鶏卵、ベーコン、チーズ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、バター、油	にんじん、レタス、きゅうり、トマト、りんご、コーン	670kcal 19.1g 25.1g
9(金)	ご飯、赤魚のチャンチャン焼き、かぼちゃの含め煮、たまごスープ	ゴーフレット/牛乳、おふラスク	赤魚、鶏卵、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ふ、バター	キャベツ、にんじん、しめじ、かぼちゃ、ねぎ	543kcal 20.6g 17.3g
10(土)	ビビンバ風ごはん、煮卵、きのこの中華スープ、フルーツミックス	クッキー/牛乳、かっぱえびせん	豚ひき肉、味付ゆで玉子、ベーコン、牛乳	クッキー、油、砂糖、ごま油、米、せんべい	にんじん、ほうれん草、もやし、しめじ、えのきたけ、コーン、パイナップル、もも缶	624kcal 22.9g 23.4g
12(月)	ご飯、エビカツフライ、ビーフンサラダ、なすの味噌汁	サブレ/牛乳、マカロニ、きな粉	かにかまぼこ、牛乳、きな粉	米、油、ビーフン、マカロニ、砂糖	きゅうり、なす、キャベツ	612kcal 22.4g 17.8g
13(火)	さつま芋ごはん、ピーマンとベーコンソテー、蒸ししゅうまい、白菜と人参のコンソメスープ、みかん(くま組リクエスト)	ビスケット/牛乳、アメリカンドッグ	ベーコン、蒸ししゅうまい、牛乳	米、さつまいも、油	ピーマン、もやし、はくさい、にんじん、コーン、みかん	722kcal 24.1g 25.4g
14(水)	お弁当の日	いりこ/牛乳、グレープゼリー	煮干し、牛乳、ゼラチン		グレープジュース、ぶどう	197kcal 27.0g 5.8g
15(木)	ご飯、ホキの味噌チーズ焼き、大根のそぼろ煮、えのきのすまし汁	りんご/牛乳、フレンチトースト	ホキ、チーズ、鶏ひき肉、牛乳、鶏卵	米、砂糖、食パン、バター	りんご、にんじん、えのきたけ、ねぎ	606kcal 29.0g 19.4g
16(金)	ご飯、煮込みハンバーグ、スパゲティ和風サラダ、パンプキンポタージュ、いちごケーキ	クラッカー/牛乳、プリン	牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	クラッカー、米、パン粉、砂糖、スパゲティ、スポンジケーキ、生クリーム、いちご、ジャム	ピーマン、にんじん、きゅうり、コーン、かぼちゃ	761kcal 26.7g 25.4g
17(土)	煮込みうどん、さつま芋の甘煮、ほうれん草の彩り和え、オレンジ	きな粉せんべい/牛乳、クリームコンフェ	きな粉、豚肉、しらす干し、牛乳	せんべい、砂糖、うどん、さつまいも、ごま油	にんじん、ほうれん草、ごぼう、きゅうり、オレンジ	427kcal 17.4g 15.4g

19(月)	ご飯、赤魚の野菜あんかけ、小松菜のじゃこ和え、カブの味噌汁	ゴーフレット/牛乳、じゃがいものお好み焼き	赤魚、ちりめんじゃこ、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、ふ、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、キャベツ、グリーンピース、こまつな、かぶ、ねぎ	553kcal 23.2g 17.7g
20(火)	ご飯、鶏肉の照り焼き、ブロッコリーの海苔和え、椎茸とかまぼこのすまし汁	クッキー/牛乳、ココアカップケーキ	鶏肉、かまぼこ、豆腐、牛乳、鶏卵	クッキー、米、砂糖、ホットケーキミックス、バター	ブロッコリー、にんじん、しいたけ	653kcal 26.3g 25.4g
21(水)	スパゲティナポリタン、ごぼうサラダ、キャベツのコンソメスープ、フルーツミックス	サブレ/牛乳、ババロア	ウインナー、ツナ缶、牛乳	スパゲティ、油、砂糖、マヨネーズ	ピーマン、にんじん、ごぼう、きゅうり、キャベツ、コーン、もも缶、なし、さくらんぼ缶詰、りんご	712kcal 22.8g 26.5g
22(木)	ご飯、かぼちゃのクリームシチュー、もやしサラダ、りんご	昆布/牛乳、焼おにぎり	鶏肉、牛乳、プレスハム	米、油、マヨネーズ	かぼちゃ、にんじん、もやし、きゅうり、りんご	626kcal 18.5g 20.5g
23(金)	ご飯、アジのごまマヨ焼き、ほうれん草の卵とじ、カリフラワーの味噌汁	バナナ/牛乳、きな粉ドーナツ	あじ、鶏卵、ウインナー、牛乳、きな粉	米、マヨネーズ、油、ホットケーキミックス、砂糖	バナナ、ほうれん草、にんじん、カリフラワー、ねぎ	632kcal 25.6g 24.9g
24(土)	ちゃんぽん、チーズはんぺん、れんこんサラダ、オレンジ	ビスケット/牛乳、メロンパン	かまぼこ、豚肉、チーズ、はんぺんフライ、ひじき、牛乳	中華めん、油、マヨネーズ、メロンパン	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、れんこん、オレンジ	659kcal 24.0g 19.8g
26(月)	ご飯、鶏肉と白菜のケチャップ煮、レタスサラダ、ブロッコリーのコンソメスープ	ゴーフレット/牛乳、スノーボールクッキー	鶏肉、ハム、牛乳	米、砂糖、薄力粉、バター、粉糖	はくさい、しめじ、レタス、きゅうり、コーン、ブロッコリー、にんじん	602kcal 20.2g 20.9g
27(火)	ご飯、サバの竜田揚げ、ほうれん草と竹輪の和え物、里芋といいたけのすまし汁	クラッカー/牛乳、レーズン蒸しパン	さば、竹輪、牛乳	クラッカー、米、砂糖、かたくり粉、油、里芋、こんにゃく、ホットケーキミックス	ほうれん草、にんじん、しいたけ、レーズン	605kcal 22.0g 19.2g

月平均栄養価 エネルギー 605kcal たんぱく質 23.8g 脂質 21.8g

冬至



冬至(とうじ)とは、1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

昔から、冬至には南瓜をはじめ、だいこんやうどんなど名前に「ん」のつくものを食べると【運】を呼び込めると言われています。「ん」のつくものは「運盛り」と言い縁起を担いだり、また「いろはにほへと」の47音が「ん」で終わることから、物事をあらかず「一陽来復(いちようらいふく)」の願いも込められているのです。



また、冬至に「ゆず湯」に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。

※今年の冬至は12月22日です

～冬至の七草～

- ・南瓜(なんきん)
- ・蓮根(れんこん)
- ・人参(にんじん)
- ・銀杏(ぎんなん)
- ・金柑(きんかん)
- ・寒天(かんてん)
- ・饅頭(うんどん)



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