



給食だより

リズム幼稚園

2023年1月4日～2023年1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
4(水)	ご飯、ささ身チーズフライ、ほうれん草のソテー、ウインナーのコンソメスープ	サブレ/牛乳、たい焼き	ささ身チーズカツ、ウインナー、牛乳	米、油	ほうれんそう、コーン、にんじん	605kcal 18.8g 21.4g
5(木)	ご飯、赤魚の照り焼き、高野豆腐の煮物、さつま芋と玉葱のみそ汁	クッキー/牛乳、マドレーヌ	赤魚、高野豆腐、牛乳、卵	クッキー、米、砂糖、さつまいも、ホットケーキミックス、バター	しいたけ、にんじん、さやいんげん、こまつな	640kcal 23.1g 24.1g
6(金)	ご飯、ビーフシチュー、マカロニサラダ、フルーツミックス	いりこ/牛乳、プリン	煮干し、牛肉、ハム、牛乳	米、じゃがいも、油、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	にんじん、ブロッコリー、コーン、アスパラガス、もも缶、みかん缶	639kcal 19.1g 22.4g
7(土)	ワカメうどん、豚肉とごぼうのきんぴら、カットコーン、りんご	ビスケット/牛乳、ココアワッフル	わかめ、かまぼこ、豚肉、牛乳	うどん、砂糖	ねぎ、ごぼう、にんじん、コーン、りんご	386kcal 14.1g 13.7g
10(火)	ご飯、さわらのコーンマヨ焼き、蒸し鶏のサラダ、豆腐の味噌汁	クラッカー/牛乳、おはぎ	さわら、あおのり、鶏ささ身、豆腐、牛乳	クラッカー、米、マヨネーズ、ごまドレッシング	コーン、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ	657kcal 27.6g 21.4g
11(水)	お弁当の日	昆布/牛乳、肉まん	牛乳、肉まん			164kcal 6.8g 7.4g
12(木)	鮭ごはん、チキン南蛮、春雨の酢の物、ウインナーとえのきのコンソメスープ、フルーツミックス (こあらグループクエスト)	ゴーフレット/牛乳、青りんごゼリー	さけフレーク、鶏肉、卵、ウインナー、牛乳、ゼラチン	米、薄力粉、砂糖、タルタルソース、はるさめ	きゅうり、黒きくらげ、にんじん、えのきたけ、パイン缶、みかん缶、アップルジュース	680kcal 41.5g 22.2g
13(金)	ご飯、チーズハンバーグ、ブロッコリーサラダ、パンパシポスター、ジュ、ミルクレープ	サブレ/牛乳、クッキー	牛ひき肉、豚ひき肉、チーズ、牛乳、卵	米、パン粉、和風ドレッシング、小麦粉、砂糖、コーンスターチ、生クリーム、薄力粉、バター	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、きゅうり、かぼちゃ	843kcal 27.0g 29.4g
14(土)	ミートソーススパゲティ、シーザーサラダ、オニオンスープ、フルーツ杏仁	きな粉せんべい/牛乳、動物ビスケット	きな粉、合い挽き肉、ベーコン、牛乳	せんべい、砂糖、スパゲティ、油	ピーマン、にんじん、レタス、きゅうり、コーン、えのきたけ、みかん缶、パイン缶、もも缶	683kcal 24.5g 23.6g
16(月)	ご飯、牛肉とごぼうの甘辛煮、いんげんのごま和え、かぼちゃの味噌汁	バナナ/牛乳、焼きプリンタルト	牛肉、牛乳	米、砂糖	バナナ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、しめじ、かぼちゃ、ねぎ	631kcal 20.2g 26.3g
17(火)	ちゃんぽん、蒸ししゅうまい、れんこんサラダ、フルーツミックス	いりこ/牛乳、オレングラッパケーキ	煮干し、かまぼこ、豚肉、蒸ししゅうまい、かにかまぼこ、牛乳、卵	中華めん、ホットケーキミックス、砂糖、バター、マーメイド	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、れんこん、水菜、もも缶、しめじ、さくらんぼ缶詰、りんご	534kcal 20.9g 16.2g
18(水)	ピーマンと人参のきんぴら、ご飯、アジの西京焼き、もやしの和え物、麩とわかめのすまし汁	サブレ/牛乳、グレープゼリー	塩昆布、あじ、わかめ、牛乳、ゼラチン	米、ごま油、砂糖、ふ	にんじん、ピーマン、もやし、きゅうり、黒きくらげ、グレープフルーツ、ぶどう	491kcal 36.5g 10.4g
19(木)	焼きそば、パン、エビカツフライ、ポテトサラダ、コーンクリームスープ、みかん (マリオグループクエスト)	クッキー/牛乳、ポテトチップス	豚肉、あおのり、ハム、牛乳	クッキー、ロールパン、中華めん、油、じゃがいも、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、みかん	711kcal 26.0g 30.7g
20(金)	ご飯、チキンカレー、レタスサラダ、りんご	ビスケット/牛乳、ブルーベリージャムサンド	鶏肉、ハム、牛乳	米、じゃがいも、油、食パン、ブルーベリージャム	にんじん、レタス、きゅうり、コーン、りんご	581kcal 18.9g 20.5g
21(土)	牛丼、キャベツのゆかり和え、なめこの味噌汁、バナナ	ゴーフレット/牛乳、メロンパン	牛肉、豆腐、牛乳	米、砂糖、メロンパン	にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、なめこ、バナナ	576kcal 24.0g 14.4g
23(月)	ご飯、さわらのムニエル、れんこんサラダ、ほうれん草のコンソメスープ	クラッカー/牛乳、マフィン	さわら、ひじき、牛乳、卵	クラッカー、米、薄力粉、バター、マヨネーズ、ホットケーキミックス、砂糖、油	れんこん、にんじん、コーン、ほうれんそう	636kcal 21.0g 24.7g

24(火)	ご飯、みそおでん、いんげんの和えもの、竹輪のすまし汁	きな粉せんべい/牛乳、ゴマクッキー	きな粉、鶏肉、生揚げ、竹輪、牛乳	せんべい、砂糖、米、こんにやく、里芋、バター、薄力粉	にんじん、さやいんげん、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	637kcal 22.0g 22.1g
25(水)	ご飯、サバのウスターソース煮、小松菜のナムル、きのこの中華スープ	オレンジ/牛乳、たこやき	さば、ベーコン、牛乳	オレンジ、牛乳、たこ	米、砂糖、ごま油、マヨネーズ	603kcal 25.9g 25.8g
26(木)	ハンバーガー、フライドポテト、ブロッコリー、サラダ、コーンクリームスープ、バナナ (げっこうグループクエスト)	ビスケット/牛乳、塩昆布おにぎり	チーズ、ツナ缶、牛乳、塩昆布	じゃがいも、油、和風ドレッシング、米	レタス、トマト、ブロッコリー、レッドオニオン、コーン、にんじん、バナナ	704kcal 30.5g 29.2g
27(金)	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、じゃことワカメの和え物、厚揚げ豆腐の味噌汁	サブレ/牛乳、ババロア	鶏肉、わかめ、しらす干し、生揚げ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、さつまいも	きゅうり、キャベツ	604kcal 25.1g 22.2g
28(土)	卵あんかけうどん、きんぴら、こんにやく、かぼちゃの天ぷら、りんご	昆布/牛乳、かっぱえびせん	豚肉、卵、牛乳	うどん、砂糖、かたくり粉、こんにやく、油、小麦粉	にんじん、ねぎ、さやいんげん、かぼちゃ、りんご	373kcal 15.3g 16.7g
30(月)	ご飯、豚肉のしょうが焼き、ブロッコリーのツナ和え、里芋の味噌汁	ゴーフレット/牛乳、ミルクもち	豚肉、ツナ缶、牛乳、きな粉	米、油、砂糖、里芋、かたくり粉	キャベツ、ピーマン、ブロッコリー、にんじん、はくさい	602kcal 23.1g 21.1g
31(火)	ご飯、赤魚の味噌煮、ほうれん草のおかか和え、鶏団子のつみれ汁	クラッカー/牛乳、ココアカップケーキ	赤魚、鶏ひき肉、牛乳、卵	クラッカー、米、砂糖、かたくり粉、ホットケーキミックス、バター	ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ねぎ	601kcal 25.9g 16.4g

月平均栄養価 エネルギー 591kcal たんぱく質 23.4g 脂質 21.0g



あけましておめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。
今年もおいしい給食を皆さんにお届けできるように、
誠心誠意、心を込めて給食を作っていきます。と
思います。
どうぞよろしくお祈りします。



1月7日は『七草粥』
(七草全部いえるかな?)
年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日には**せり・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ**の七草を入れる「七草がゆ」を食べます。

1月11日は『鏡開き』
鏡開きとは、正月の間に神様にお供えした鏡もちをおろし、お汁粉などにして食べることをいい、おもに11日に行います。神様へのお供え物を食べることで、1年をしあわせに過ごすための力をつける、**無病息災**などの意味があります。



記載しているカロリー表示は、(2号)給食十屋おやつ栄養価です。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。㈱福岡県南部給食センター

