



給食だより

リズム幼稚園

2019年3月1日～2019年3月30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(金)	ちらし寿司、鶏肉の磯辺揚げ、キャベツとコーンのゴママヨサラダ、みずなのお吸い物	クラッカー/牛乳、二色ムース	鶏肉、あおのり、牛乳	米、砂糖、薄力粉、油、マヨネーズ、ふ	れんこん、にんじん、しいたけ、キャベツ、コーン、水菜	632kcal 25.7g 21.7g
2(土)	卵あんかけうどん、五目煮豆、かぼちゃの天ぷら、りんご	サブレ/牛乳、メロンパン	豚肉、鶏卵、大豆、牛乳	うどん、砂糖、かたくり粉、こんにゃく、小麦粉、油	にんじん、ねぎ、しいたけ、えだまめ、かぼちゃ、りんご	618kcal 25.7g 21.8g
4(月)	マーボー丼、ほうれん草のごま和え、たまごスープ	ウエハース/牛乳、シュークリーム	豚ひき肉、豆腐、竹輪、鶏卵、かにかまぼこ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉	にんじん、なす、ねぎ、ほうれんそう、ねぎ	566kcal 23.3g 18.1g
5(火)	ご飯、さわらのごま照り焼き、れんこんサラダ、大根と人参の味噌汁	昆布/牛乳、大学芋	さわら、ひじき、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、さつまいも、油	れんこん、えだまめ、にんじん、コーン、ねぎ	613kcal 19.6g 17.9g
6(水)	ロールパン、かぼちゃのクリームシチュー、スバゲティソテー、オレンジ	きな粉せんべい/牛乳、焼きプリンタルト	鶏肉、ベーコン、牛乳	ロールパン、油、スバゲティ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、オレンジ	583kcal 20.2g 21.6g
7(木)	ご飯、赤魚のおろし煮、きんぴらごぼう、豚汁	バナナ/牛乳、ゴマクッキー	赤魚、豚肉、牛乳	米、砂糖、こんにゃく、里芋、バター、薄力粉	ごぼう、にんじん、はくさい	621kcal 22.0g 18.5g
8(金)	ちゃんぽん、三角春巻き、三色ナムル、フルーツ杏仁	ビスケット/牛乳、プリン	かまぼこ、豚肉、牛乳	中華めん、油、ごま油	キャベツ、にんじん、きくらげ、もやし、コーン、ほうれんそう、バナナ、みかん、パイナップル、もも	607kcal 21.2g 16.0g
9(土)	ご飯、焼き肉風炒め、ブロッリーのツナ和え、春雨スープ	クッキー/牛乳、バームクーヘン	牛肉、ツナ、わかめ、牛乳	米、油、砂糖、はるさめ	キャベツ、にんじん、もやし、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ	625kcal 21.5g 20.2g
11(月)	ご飯、ささ身チーズフライ、ビーフンサラダ、白菜と人参のコンソメスープ	クラッカー/牛乳、ジャコトースト	鶏ささ身、チーズ、かにかまぼこ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、油、ビーフン、マヨネーズ	きゅうり、はくさい、にんじん、コーン	628kcal 23.8g 20.9g
12(火)	ご飯、ビーフカレー、レタスサラダ、バナナ、イチゴケーキ	サブレ/牛乳、クリームコンフェ	牛肉、ハム、牛乳	米、じゃがいも、いちごケーキ	にんじん、レタス、きゅうり、コーン、バナナ	730kcal 20.3g 21.3g
13(水)	お弁当の日	ウエハース/お茶、フルーツヨーグルト	お茶、ヨーグルト	砂糖	もも、みかん、りんご、バナナ	166kcal 7.0g 7.3g
14(木)	ご飯、豚肉の生姜焼き風炒め、大根とツナのサラダ、そうめん汁	いりこ/牛乳、豆腐ドーナツ	ツナ缶、わかめ、牛乳、豆腐	米、油、砂糖、そうめん、ホットケーキミックス	キャベツ、ピーマン、きゅうり、にんじん、ねぎ	615kcal 20.2g 18.8g
15(金)	ご飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、アスパラとベーコンのコンソメスープ	きな粉せんべい/牛乳、グレープゼリー	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ツナ、ベーコン、牛乳、ゼラチン	米、パン粉、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、ピーマン、きゅうり、アスパラガス	633kcal 23.2g 25.9g
18(月)	ご飯、サバのウスターソース煮、パンパングー、水菜の中華スープ	りんご/牛乳、マカロニきな粉	さば、鶏ささ身、牛乳、きな粉	米、砂糖、マカロニ	きゅうり、キャベツ、コーン、水菜、しいたけ	558kcal 25.9g 17.7g
19(火)	ご飯、ちぐさ焼き、ほうれん草の納豆和え、さつま芋と玉葱のみそ汁	クラッカー/牛乳、たこやき	鶏卵、鶏ひき肉、納豆、牛乳	米、油、砂糖、さつまいも、マヨネーズ	にんじん、しいたけ、ほうれんそう、ねぎ	594kcal 22.6g 18.3g

20(水)	ご飯、ボーケビーズ、グリーンサラダ、オニオンスープ	昆布/牛乳、ココアクッキー	大豆、豚肉、牛乳、鶏卵	米、じゃがいも、油、砂糖、薄力粉、バター	にんじん、レタス、きゅうり、ブロッコリー、えのきたけ	660kcal 21.4g 24.5g
22(金)	ご飯、鮭のごま味噌焼、ひじきの煮物、具だくさんみそ汁	ウエハース/牛乳、あんぱん	さけ、ひじき、厚揚げ、牛乳	米、砂糖、里芋、こんにゃく、あんぱん	にんじん、ごぼう、ねぎ	537kcal 23.2g 13.0g
23(土)	肉うどん、竹輪の磯辺揚げ、きゅうりの酢の物、オレンジ	サブレ/牛乳、プチクレープ	牛肉、竹輪、あおのり、わかめ、しらす、牛乳	うどん、砂糖、薄力粉、油	ねぎ、きゅうり、オレンジ	540kcal 24.7g 22.9g
25(月)	ご飯、赤魚のカレー風味揚げ、ミモザサラダ、じゃが芋のコンソメスープ	クッキー/牛乳、バナナ蒸しパン	赤魚、鶏卵、ウインナー、牛乳	米、薄力粉、油、マヨネーズ、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、バナナ	610kcal 20.5g 18.7g
26(火)	ご飯、鶏肉の味噌バター炒め、マカロニ和風サラダ、えのきと玉葱のすまし汁	りんご/牛乳、牛乳寒天	鶏肉、牛乳、寒天	米、じゃがいも、砂糖、バター、マカロニ	キャベツ、にんじん、アスパラガス、コーン、えのきたけ、ねぎ、みかん缶詰	620kcal 20.2g 19.1g
27(水)	ご飯、八宝菜、春雨のナムル、わかめスープ	きな粉せんべい/牛乳、じゃが芋ピザ	かまぼこ、豚肉、わかめ、牛乳、ベーコン	米、砂糖、かたくり粉、ごま油、はるさめ、じゃがいも	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、きくらげ、きゅうり、コーン	528kcal 18.9g 13.1g
28(木)	ご飯、サバの南蛮漬け、切干大根の煮物、竹の子のすまし汁	ウエハース/牛乳、ラスク	さば、いんげん豆、かまぼこ、わかめ、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、バター	にんじん、ピーマン、切り干し大根、しいたけ、たけのこ	621kcal 22.6g 21.0g
29(金)	ご飯、肉じゃが、ほうれん草の白和え、白菜と人参の味噌汁	オレンジ/牛乳、おはぎ	牛肉、豆腐、牛乳	米、じゃがいも、しらす、油、砂糖	にんじん、グリーンピース、ほうれんそう、はくさい、ねぎ	624kcal 19.1g 11.7g
30(土)	ミートソース、スバゲティ、ブロッコリーサラダ、キャベツとベーコンのコンソメスープ、フルーツミックス	クラッカー/牛乳、今川焼	牛ひき肉、豚ひき肉、カットわかめ、ベーコン、牛乳	スバゲティ、砂糖、和風ドレッシング	ピーマン、にんじん、ブロッコリー、コーン、きゅうり、キャベツ、パイナップル、みかん缶詰	660kcal 22.7g 27.1g

月平均栄養価 エネルギー 591kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.0g

☆ひなまつり☆



【ひしもち】

ひしもちの桃色・白・緑には、それぞれに健やかな子に育ててほしいという願いが込められており、3色を重ねる順番で春の情景を表現しています。

○下から緑・使途・桃色の順番

”雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている。”

○下から白・緑・桃色の順番

”雪の中から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている。”



【ちらし寿司】

海の幸を多く使用しており、**えび(長生き)**、**れんこん(見通しがきく)**、**豆(健康でまめに働ける)**など縁起のいい具も祝いの席にふさわしく、三つ葉、たまご、ニンジンなどの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、ひな祭りの定番メニューとなりました。



記載しているカロリー表示は、(2号)給食土屋おやつ2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。(株)福岡県南部給食センター