

# 10月

# 給食だより

## リズム幼稚園

2017年10月2日～2017年10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
2(月)	ご飯、野菜コロッケ、ひじきと大豆の煮物、けんちん汁	ビスケット/牛乳、たご焼き	ひじき、大豆、いんげん豆、豆腐、鶏むね、牛乳、鶏卵、たごあおのり	米・精白米、大豆油、砂糖・上白糖、こんにゃく、薄力粉	にんじん、ごぼう、ねぎ、キャベツ	634kcal 21.3g 15.1g
3(火)	ご飯、豚肉の生姜焼き風炒め、春雨サラダ、たまごスープ	サブレ/牛乳、ココアクッキー	かにかまぼこ、わかめ、鶏卵、牛乳、鶏卵	米・精白米、大豆油、砂糖・上白糖、はるさめ、バター、薄力粉	キャベツ、ピーマン、きゅうり、コーン、チンゲンサイ、にんじん	791kcal 22.5g 25.4g
4(水)	ご飯、豆腐のまさご揚げ、ブロッコリーのおかか和え、竹輪と玉葱のすまし汁	せんべい/牛乳、ババロア	豆腐、鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、鶏卵、竹輪、牛乳	米・精白米、かたくり粉、大豆油、そうめん	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、しいたけ、ねぎ	543kcal 20.9g 15.4g
5(木)	ご飯、ちぐさ焼き、和風サラダ、きのこ汁	クッキー/牛乳、バナナマフィン	鶏卵、鶏ひき肉、かにかまぼこ、わかめ、ツナ缶、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、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、きゅうり、しめじ、えのきたけ、しいたけ、バナナ	635kcal 18.1g 23.6g
6(金)	ご飯、サバの南蛮漬け、たまごパサダ、小松菜の味噌汁	リンゴ/牛乳、ふかし芋	さば、鶏卵、牛乳	米・精白米、小麦粉・中力粉、大豆油、砂糖・上白糖、スバゲティ、マヨネーズ、さつまいも	ピーマン、にんじん、きゅうり、コーン、こまつな	634kcal 18.6g 21.2g
10(火)	さつまいもごはん、サンマの塩焼き、切干大根の煮物、豚汁	ビスケット/牛乳、りんごコンポート	さんま、いんげん豆、生揚げ、牛乳	米・精白米、さつまいも、砂糖・上白糖、里芋、こんにゃく	切り干し大根、にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ、りんご	511kcal 18.5g 14.2g
11(水)	ご飯、タンドリーチキン、ポパイサラダ、キャベツと玉葱のコンソメスープ	サブレ/牛乳、人参クッキー	鶏もも、ヨーグルト、かまぼこ、チーズ、牛乳、鶏卵	米・精白米、マヨネーズ、薄力粉、砂糖・上白糖、バター	ほうれんそう、コーン、にんじん、キャベツ	703kcal 22.7g 25.0g
12(木)	ご飯、メンチカツ、ピーマンのきんぴら、麩とわかめのすまし汁	せんべい/牛乳、ブルーベリーカップケーキ	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、わかめ、牛乳	米・精白米、パン粉、薄力粉、大豆油、ごま油、ふ、ホットケーキミックス、砂糖・上白糖、バター、ブルーベリージャム	キャベツ、ピーマン、にんじん、コーン	655kcal 22.2g 21.6g
13(金)	ミートソース、パゲティ、オクラのじゃこ和え、コーンクリームスープ、バナナ	バナナ/牛乳、ゼリー	豚ひき肉、ちりめんじゃこ、牛乳、ゼラチン	スバゲティ、砂糖・上白糖	ピーマン、にんじん、オクラ、カリフラワー、とうもろこし、バナナ、オレンジジュース、みかん	494kcal 18.5g 10.3g
14(土)	ご飯、鮭のチーズ焼き、ポテトサラダ、コーンとたまねぎのコンソメスープ	ウエハース/牛乳、お菓子	さけ、ベーコン、牛乳	米・精白米、じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、りんご、コーン	412kcal 16.3g 10.3g
16(月)	ご飯、魚の煮付け、磯辺和え、なめこの味噌汁	ビスケット/牛乳、ジャコトースト	さば、豆腐、牛乳、ちりめんじゃこ	米・精白米、砂糖・上白糖、マヨネーズ	にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、なめこ、ねぎ	516kcal 22.5g 14.8g
17(火)	ご飯、みそおでん、きゅうりの昆布和え、玉ねぎのすまし汁	サブレ/牛乳、おからドーナツ	鶏むね、生揚げ、うずら卵、竹輪、昆布、灰わかめ、牛乳、おから	米・精白米、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス	にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ	509kcal 21.3g 8.9g
18(水)	ロールパン、クリームシチュー、れんこんサラダ、オレンジ1/8	せんべい/牛乳、黒糖蒸しパン	鶏むね、ひじき、牛乳	ロールパン、じゃがいも、大豆油、マヨネーズ、ホットケーキミックス、黒砂糖、甘納豆	にんじん、ブロッコリー、れんこん、えだまめ、きゅうり、コーン、オレンジ	462kcal 17.5g 13.9g
19(木)	ご飯、鮭のチャンチャン焼き、高野豆腐の卵とし、椎茸と玉葱のすまし汁	クッキー/牛乳、さつまいもスティック	さけ、高野豆腐、鶏卵、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、さつまいも、大豆油	キャベツ、にんじん、しめじ、しいたけ、さやいんげん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	530kcal 20.2g 11.1g
20(金)	ご飯、ビーフカレー、マカロニサラダ、プチクレープ	オレンジ/牛乳、フルーツミックス	牛肉、ハム、牛乳	米・精白米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	にんじん、きゅうり、りんご、みかん、バナナ	580kcal 14.0g 17.8g
21(土)	皿うどん、コールスローサラダ、フルーツミックス、餃子	ウエハース/牛乳、お菓子	かまぼこ、牛乳	インスタント麺類のみ、かたくり粉、大豆油	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、きゅうり、パイナップル、みかん	472kcal 14.5g 23.1g

23(月)	ご飯、魚のパン粉焼き、ほうれん草の白和え、さつまいもと玉葱のみそ汁	ビスケット/牛乳、ほうれん草のカップケーキ	さば、豆腐、牛乳、鶏卵、チーズ	米・精白米、パン粉、砂糖・上白糖、さつまいも、バター、ホットケーキミックス	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	532kcal 19.0g 13.1g
24(火)	ご飯、サバの竜田揚げ、にんじんしりしり、豆腐のすまし汁	サブレ/牛乳、じゃがいももち	さば、鶏卵、ツナ、豆腐、灰わかめ、牛乳	米・精白米、かたくり粉、大豆油、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、もやし、ねぎ	507kcal 18.9g 16.2g
25(水)	ご飯、カボチャのグラタン、レタスの野菜サラダ、オニオンスープ	せんべい/牛乳、フルーツヨーグルト	牛ひき肉、牛乳、ヨーグルト	米・精白米、バター、砂糖・上白糖	かぼちゃ、レタス、きゅうり、コーン、トマト、にんじん、パイナップル、みかん、りんご、バナナ	549kcal 14.6g 18.2g
26(木)	ご飯、マーボー春雨、白菜のおかか和え、中華スープ	クッキー/牛乳、きな粉トースト	豚ひき肉、ベーコン、牛乳、きな粉	米・精白米、はるさめ、砂糖・上白糖、ごま油、かたくり粉、バター	ねぎ、しいたけ、なす、はくさい、にんじん、コーン、チンゲンサイ	482kcal 16.0g 10.8g
27(金)	ご飯、お魚バーグ、ブロッコリーとツナのゴマドレサラダ、油揚げとえのきの味噌	リンゴ/牛乳、今川焼	いとよくだい、ひじき、ツナ、灰わかめ、牛乳	米・精白米、かたくり粉、今川焼	れんこん、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、レッドオニオン、えのきたけ、ねぎ	578kcal 18.5g 8.4g
28(土)	きつねうどん、もやしのごま和え、フルーツ杏仁、かき揚げ	ウエハース/牛乳、お菓子	鶏卵、牛乳	うどん、砂糖・上白糖、さつまいも、薄力粉、サラダ油	ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、バナナ、みかん、パイナップル、もも	424kcal 14.0g 15.4g
30(月)	ご飯、ハヤシライス、ひじきサラダ、なし	ビスケット/牛乳、メロンパン	ひじき、鶏ささ身、牛乳	米・精白米、大豆油、マヨネーズ	マッシュルーム、きゅうり、赤ピーマン、コーン、なし	543kcal 17.1g 16.5g
31(火)	お弁当の日	サブレ/牛乳、プリン				

月平均栄養価 エネルギー 547kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.1g

## おいしいものをたくさん、たくさんたべよう!!

たべものには“しゅん(旬)”があって、おいしくなるじきがあるんだよ。  
 おやさいやおさかなさんにはつめたいふゆがすきだったり、あついなつがすきだったり  
 あめがすきだったりきらいだったり、すききらいがあるんだ。  
 すきなぼしょでそだったおやさいさんや、おさかなさんはとって  
 もおいしくなるんだよ。  
 きゅうしょくにもあきがしゅんの“さつまいも”“さんま”きのこ  
 をつかってあるよ。  
 しっかりかんでのこさずたべようね!



## おいしくたべられる「おやさいさん」

さつまいも、しめじ、チンゲンサイ、にんじん、さといも、ごぼう、しゅんぎくなど



記載しているカロリー表示は、(2号)給食土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。(株)福岡県南部給食センター