



給食だより

リズム幼稚園

2019年9月2日～2019年9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
2(月)	マーボー丼、ごぼうサラダ、春雨スープ	サブレ/牛乳、かぼちゃ蒸しパン	豚ひき肉、豆腐、ツナ缶、わかめ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、マヨネーズ、はるさめ、ホットケーキミックス	にんじん、なす、ねぎ、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、かぼちゃ	614kcal 20.9g 18.6g
3(火)	ご飯、ちくさ焼き、キャベツとツナのゴマあえ、さつま芋と玉葱のみそ汁	りんご/牛乳、ラスク	鶏卵、鶏ひき肉、ツナ缶、牛乳	米、油、砂糖、さつまいも、バター	にんじん、ほうれんそう、しいたけ、キャベツ、ねぎ	604kcal 20.1g 18.4g
4(水)	ご飯、鮭のムニエル(タルタルソース)、スパゲティサラダ、キャベツと玉葱のコンソメスープ	クラッカー/牛乳、プリン	さけ、ハム、牛乳	米、薄力粉、バター、タルタルソース、スパゲティ、マヨネーズ	きゅうり、コーン、キャベツ、にんじん	667kcal 22.5g 25.7g
5(木)	ご飯、焼き肉風炒め、エビシューマイ、かきたま汁	いりこ/お茶、フルーツヨーグルト	牛肉、エビシューマイ、鶏卵、牛乳、ヨーグルト	米、油、かたくり粉、砂糖	キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、もも缶詰、みかん缶詰、りんご、バナナ	645kcal 23.9g 23.5g
6(金)	ご飯、赤魚のおろし煮、キャベツの和風サラダ、豚汁	ウエハース/牛乳、スイートポテト	赤魚、かにかまぼこ、わかめ、豚肉、牛乳、鶏卵	米、砂糖、こんにやく、里芋、さつまいも、バター	キャベツ、きゅうり、はくさい、ごぼう、にんじん	596kcal 22.5g 18.0g
7(土)	ワカメうどん、竹輪の磯辺揚げ、レタスとツナのサラダ、オレンジ	ビスケット/牛乳、たこ焼き	わかめ、牛肉、竹輪、あおのり、ツナ缶、牛乳、鶏卵、たこ	うどん、薄力粉、油、マヨネーズ	ねぎ、レタス、きゅうり、コーン、トマト、オレンジ、キャベツ	510kcal 22.2g 19.0g
9(月)	ご飯、サバの竜田揚げ、ほうれん草のじゃこ和え、なすの味噌汁	きな粉せんべい/お茶、フルーチェ	さば、ちりめんじゃこ、牛乳、フルーチェ	米、砂糖、かたくり粉、油	ほうれんそう、にんじん、なす、キャベツ、ねぎ、みかん缶詰	583kcal 23.0g 19.0g
10(火)	お弁当の日	バナナ/牛乳、豆腐ドーナツ	牛乳、豆腐	ホットケーキミックス、砂糖、油		235kcal 7.8g 10.3g
11(水)	ロールパン、ハンバーグ、ブロッコリーのツナコーンとえ、パンキンポタージュ	クラッカー/牛乳、オレンジゼリー	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳	ロールパン、パン粉、砂糖、ゼリー	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、コーン、かぼちゃ、みかん缶詰	544kcal 26.6g 23.4g
12(木)	ご飯、さわらの西京焼き、蒸し鶏のサラダ、麩とかまぼこのすまし汁	昆布/牛乳、じゃが芋ピザ	さわら、鶏ささ身、かまぼこ、牛乳、ベーコン	米、砂糖、和風ドレッシング、ふ、じゃがいも、かたくり粉	きゅうり、キャベツ、にんじん、しいたけ、ピーマン	532kcal 25.5g 14.2g
13(金)	ご飯、ビーフカレー、海藻サラダ、梨	サブレ/牛乳、クリームコンフェ	牛肉、わかめ、牛乳	米、じゃがいも	にんじん、レタス、トマト、コーン、なし	597kcal 17.2g 18.5g
14(土)	ご飯、チンジャオロース、レタスのナムル、わかめスープ	ウエハース/牛乳、ワッフル	牛肉、わかめ、牛乳	米、砂糖、ごま油、ワッフル、いちごジャム	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン	558kcal 19.6g 15.6g
17(火)	ご飯、赤魚のごま味噌焼、大豆の五目煮、ほうれん草のすまし汁	クッキー/牛乳、コアカップケーキ	赤魚、大豆、鶏肉、牛乳、鶏卵、牛乳	米、砂糖、こんにやく、ふ、ホットケーキミックス、バター	にんじん、しいたけ、さやいんげん、ほうれんそう	609kcal 25.7g 16.1g
18(水)	ロールパン、スパゲティナポリタン、キャベツと竹輪のゴマドレサラダ、フルーツミックス	オレンジ/牛乳、マカロニきな粉	ポークウインナー、竹輪、牛乳、きな粉	ロールパン、スパゲティ、油、砂糖、マカロニ	ピーマン、にんじん、キャベツ、コーン、パイナップル、みかん缶	716kcal 24.2g 20.2g
19(木)	ご飯、サバのウスターソース煮、高野豆腐の卵とじ、チンゲン菜の中華スープ	きな粉せんべい/牛乳、フルーツサンド	さば、高野豆腐、鶏卵、牛乳	米、砂糖、生クリーム、食パン	しいたけ、にんじん、グリーンピース、チンゲンサイ、もも缶、みかん缶	604kcal 21.0g 20.1g
20(金)	ご飯、肉野菜炒め、オクラ納豆、豆腐のすまし汁	いりこ/牛乳、おはぎ	豚肉、納豆、豆腐、牛乳	米、砂糖	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、コーン、オクラ、ねぎ、しいたけ	636kcal 23.0g 16.0g

24(火)	ご飯、ささ身チーズフライ、マカロニソテー、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	クラッカー/牛乳、プチクレープ	鶏ささ身、チーズ、ベーコン、牛乳	米、油、マカロニ、砂糖	ピーマン、にんじん、ブロッコリー	587kcal 20.7g 20.2g
25(水)	ご飯、ビーフシチュー、レタスサラダ、オレンジ	ウエハース/牛乳、焼おにぎり	牛肉、ハム、牛乳	米、じゃがいも、油	にんじん、ブロッコリー、レタス、きゅうり、コーン、オレンジ	616kcal 17.3g 16.3g
26(木)	ご飯、八宝菜、かぼちゃの含め煮、きのこの中華スープ	クッキー/牛乳、ココアワッフル	かまぼこ、豚肉、ベーコン、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ごま油	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、かぼちゃ、しめじ、えのきたけ、コーン	593kcal 19.4g 17.5g
27(金)	ご飯、ハヤシライス、コールスローサラダ、りんご、イチゴケーキ	きな粉せんべい/牛乳、ゴマクッキー	牛肉、牛乳	米、油、マヨネーズ、スポンジケーキ、生クリーム、いちごジャム、バナナ、砂糖、薄力粉	にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご	820kcal 22.6g 31.1g
28(土)	親子丼、小松菜のお浸し、かぼちゃのみそ汁	バナナ/牛乳、海鮮お好み焼き	鶏もも肉、鶏卵、生揚げ、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ	ねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、かぼちゃ、ねぎ	603kcal 30.5g 17.7g
30(月)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、春雨サラダ、納豆、ポトフ風スープ(きりん組リクエストメニュー)	ビスケット/牛乳、たい焼き	鶏もも肉、納豆、ウインナー、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、はるさめ、和風ドレッシング、じゃがいも	きゅうり、にんじん、コーン	698kcal 25.0g 25.0g

月平均栄養価 エネルギー 599kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.3g


♪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いですね。


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



箸の先が鋭いので、口の中や舌を傷めます。

巻き箸



箸の先が丸いため、箸の先が滑りやすくなります。

太極箸



箸の太さが口の中に入らないので、箸の先が口の中に入らず、食べることができません。

おげ箸



箸の先が鋭いので、口の中や舌を傷めます。

ねり箸



箸の先が滑りやすいため、箸の先が滑りやすくなります。

さくり箸



箸の先が鋭いので、口の中や舌を傷めます。

辺り箸



箸の先が鋭いので、口の中や舌を傷めます。

涙箸



箸の先が滑りやすいため、箸の先が滑りやすくなります。

ちり箸



箸の先が鋭いので、口の中や舌を傷めます。

迷い箸



箸の先が鋭いので、口の中や舌を傷めます。

くね箸



箸の先が鋭いので、口の中や舌を傷めます。

ふせ箸



箸の先が鋭いので、口の中や舌を傷めます。

記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつ(朝おやつは含まれません)の栄養価です。

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