

# 12月



# 給食だより



## リズム幼稚園

2020年12月1日～2020年12月26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(火)	ご飯、魚のチャンチャン焼き、ひじきの煮物、えのきた卵のふわふわスープ	ウエハース/牛乳、マドレーヌ	ホキ、ひじき、鶏卵、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ホットケーキミックス、有塩バター	キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ	742kcal 27.1g 25.1g
2(水)	ご飯、酢鶏、エビシウマイ、ベーコンとチンゲン菜の中華スープ	クラッカー/牛乳、レモンゼリー	鶏肉、エビシウマイ、ベーコン、牛乳、ゼラチン	クラッカー、米、かたくり粉、大豆油、砂糖	にんじん、しいたけ、ピーマン、チンゲンサイ、レモン、パイン缶	651kcal 23.3g 23.8g
3(木)	ご飯、赤魚の煮つけ、キャベツのゆかり和え、のっぺい汁	オレンジ/牛乳、黒糖ラスク	赤魚、鶏もも肉、牛乳	米、砂糖、里芋、こんにゃく、かたくり粉、食パン、バター、黒砂糖	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ	572kcal 22.5g 14.4g
4(金)	ご飯、ぎせい豆腐、切干大根のサラダ、きのこの味噌汁	昆布/牛乳、おはぎ	豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、かに、かまぼこ、ツナ缶、わかめ、牛乳	米、砂糖	にんじん、しいたけ、ねぎ、切り干し大根、きゅうり、えのきたけ、しめじ	673kcal 25.4g 16.6g
5(土)	豚丼、白菜のシソ昆布和え、わかめと麩の味噌汁、バナナ	クッキー/牛乳、ワッフル	わかめ、牛乳、豚肉	クッキー、米、砂糖、ふ、ワッフル、いちごジャム	にんじん、ねぎ、はくさい、バナナ	721kcal 25.6g 22.1g
7(月)	ご飯、ホキのムニエル、ツナサラダ、具沢山スープ	きな粉せんべい/牛乳、青のりポテト	きな粉、ホキ、ツナ缶、ベーコン、牛乳、あおのり	せんべい、砂糖、米、薄力粉、バター、マヨネーズ、じゃがいも、大豆油	キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、コーン	670kcal 22.9g 21.8g
8(火)	ご飯、筑前煮、小松菜のごま和え、豆腐と油揚げの味噌汁	りんご/牛乳、焼おにぎり	鶏肉、豆腐、牛乳	米、こんにゃく、里芋、砂糖	りんご、れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、さやえんどう、こまつな、しめじ、ねぎ	603kcal 20.7g 12.9g
9(水)	ご飯、チーズインハンバーグ、ブロッコリーサラダ、コーンクリームスープ	ビスケット/牛乳、バナナきな粉	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、チーズ、牛乳、きな粉	米、パン粉、和風ドレッシング、砂糖	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、きゅうり、コーン、バナナ	686kcal 25.5g 21.7g
10(木)	ご飯、サバのみそ煮、れんこんのきんぴら、ほうれん草のすまし汁	ゴーフレット/牛乳、クッキー	さば、豚もも肉、牛乳	米、砂糖、大豆油、ごま油、ふ、薄力粉、バター	れんこん、にんじん、ほうれん草	756kcal 23.1g 28.4g
11(金)	ご飯、赤魚の磯辺揚げ、キャベツの和風サラダ、じゃが芋の味噌汁	いりこ/牛乳、プリン	煮干し、赤魚、あおのり、かに、かまぼこ、わかめ、牛乳	米、薄力粉、大豆油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ	594kcal 26.7g 16.7g
12(土)	肉うどん、蒸し鶏の和え物、かぼちゃの天ぷら、りんご	ウエハース/牛乳、お菓子	牛肉、鶏ささ身、牛乳	うどん、砂糖、小麦粉、大豆油、メロンパン	きゅうり、にんじん、もやし、かぼちゃ、りんご	553kcal 20.6g 19.9g
14(月)	ご飯、鮭の味噌チーズ焼き、ビーフンソテー、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	クラッカー/牛乳、ふかし芋	さけ、チーズ、牛乳	クラッカー、米、砂糖、ビーフン、大豆油、さつまいも	キャベツ、ピーマン、にんじん、ブロッコリー	628kcal 23.9g 13.6g
15(火)	ご飯、肉じゃが、いんげんのり和え、豆腐とわかめの味噌汁	昆布/牛乳、たい焼き	牛肉、竹輪、豆腐、わかめ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖	にんじん、グリーンピース、さやいんげん、ねぎ	632kcal 20.5g 18.3g
16(水)	<b>お弁当の日</b>	バナナ/牛乳、ババロア	牛乳		バナナ	226kcal 7.8g 8.8g
17(木)	ロールパンミートソーススパゲティ、レタスとツナのサラダ、コーンクリームスープ <small>(にあら組リクエスト給食)</small>	クッキー/牛乳、マシュマロサンド	合い挽き肉、ツナ缶、牛乳	クッキー、ロールパン、スパゲティ、砂糖、クラッカー、マシュマロ	ピーマン、にんじん、レタス、きゅうり、コーン、トマト	960kcal 33.1g 30.4g
18(金)	ご飯、チキンカレー、ミモザサラダ、キウイ、イチゴケーキ	きな粉せんべい/牛乳、ほうれん草の蒸しパン	きな粉、鶏もも肉、鶏卵、ベーコン、牛乳、チーズ	せんべい、砂糖、米、じゃがいも、大豆油、マヨネーズ、スポンジケーキ、生クリーム、いちごジャム、ホットケーキミックス	にんじん、キャベツ、きゅうり、キウイフルーツ、ほうれん草	856kcal 21.8g 25.0g

19(土)	ご飯、ホイコーロー風炒め、ほうれん草のナムル、わかめスープ	ビスケット/牛乳、シュークリーム	豚肉、わかめ、牛乳	米、砂糖、ごま油、シュークリーム	キャベツ、にんじん、ほうれん草、もやし、コーン	608kcal 21.6g 20.0g
21(月)	ご飯、かぼちゃのクリームシチュー、シーザーサラダ、みかん	ゴーフレット/牛乳、マーブルケーキ	鶏肉、ベーコン、鶏卵、牛乳	米、大豆油、薄力粉、バター、砂糖	かぼちゃ、にんじん、レタス、きゅうり、コーン、みかん	786kcal 18.9g 27.8g
22(火)	ひじきご飯、サバの塩焼き、大根のそぼろ煮、玉ねぎの味噌汁	りんご/牛乳、枝豆チーズのポテトおやき	ひじき、さば、鶏ひき肉、牛乳、チーズ	米、砂糖、さつまいも、じゃがいも、かたくり粉、マヨネーズ	りんご、にんじん、ねぎ、えだまめ	635kcal 24.1g 20.9g
23(水)	焼き肉丼、もやしのナムル、ワンタンスープ、バナナ	いりこ/牛乳、グレープゼリー	煮干し、牛肉、牛乳、ゼラチン	砂糖、米、ごま油	にんじん、ピーマン、もやし、きゅうり、黒きくらげ、チンゲンサイ、バナナ、グレープジュース、ぶどう	557kcal 28.5g 11.7g
24(木)	ご飯、白身魚のオランダ揚げ、ほうれん草の卵とじ、里芋の味噌汁	ウエハース/牛乳、レーズンクッキー	ホキ、鶏卵、ウインナー、牛乳	米、薄力粉、大豆油、里芋、砂糖、バター	にんじん、ピーマン、ほうれん草、はくさい、ねぎ、レーズン	712kcal 23.2g 25.3g
25(金)	ご飯、タンドリーチキン、ツナマヨポテト、キャベツのスープ	クラッカー/牛乳、いちごのカップケーキ	鶏肉、ツナ缶、ベーコン、牛乳、鶏卵	クラッカー、米、じゃがいも、マヨネーズ、ホットケーキミックス、砂糖、バター、いちごジャム	えだまめ、キャベツ	752kcal 26.4g 27.8g
26(土)	ちゃんぽん、竹輪のカレー風味揚げ、ほうれん草のナムル、オレンジ	クッキー/牛乳、あんぱん	かまぼこ、豚肉、竹輪、牛乳	クッキー、中華めん、薄力粉、大豆油、ごま油、あんぱん	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、ほうれん草、もやし、オレンジ	550kcal 22.6g 18.3g

月平均栄養価 エネルギー 657kcal たんぱく質 23.3g 脂質 20.5g



## 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、物事をあらわす「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。

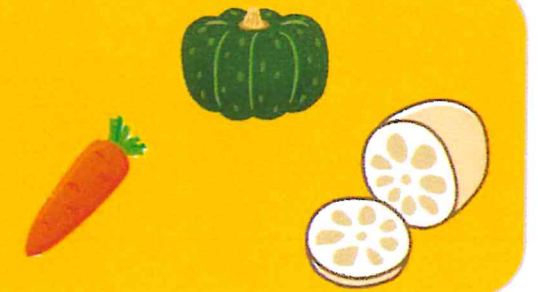
また、冬至に「ゆず湯」に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。

**※今年の冬至は12月21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。(株)福岡県南部給食センター