



給食だより

リズム幼稚園

2019年4月1日～2019年4月27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(月)	ご飯、鮭のなかおち野菜カツ、キャベツのゴマドレサラダ、アスパラとベーコンのコンソメスープ	ビスケット/牛乳、メロンパン	鮭、ベーコン、牛乳	米、油、メロンパン	キャベツ、にんじん、コーン、アスパラガス	597kcal 16.0g 20.1g
2(火)	ご飯、すき焼き風煮、ブロッコリーのツナ和え、かまぼこと玉葱のすまし汁	ウエハース/牛乳、マシュマロサンド	牛肉、生揚げ、ツナ缶、かまぼこ、わかめ、牛乳	米、しらたき、砂糖、ふ、クラッカー、マシュマロ	はくさい、にんじん、しいたけ、ブロッコリー	568kcal 22.2g 15.2g
3(水)	ご飯、赤魚の照り焼き、ごぼうサラダ、茄子の味噌汁	クッキー/牛乳、肉まん	赤魚、ツナ缶、牛乳、豚肉	米、砂糖、マヨネーズ、ふ、薄力粉、強力粉、ごま油、かたくり粉	ごぼう、きゅうり、にんじん、なす、ねぎ、しいたけ	649kcal 24.0g 15.1g
4(木)	ご飯、豆腐チャンプルー、いんげんのごま和え、春雨スープ	バナナ/牛乳、ふかし芋	豆腐、豚肉、ベーコン、牛乳	米、砂糖、はるさめ、さつまいも	にんじん、もやし、ピーマン、さやいんげん、しめじ、はくさい、ねぎ	523kcal 20.3g 12.2g
5(金)	ご飯、筑前煮、小松菜のお浸し、わかめとたまねぎの味噌汁	サブレ/牛乳、ツナマヨトースト	鶏肉、わかめ、牛乳、ツナ缶	米、こんにやく、里芋、砂糖、ふ、マヨネーズ	れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、さやえんどう、ごまつな、えのきたけ	584kcal 21.2g 18.2g
8(月)	ご飯、サバの煮付け、竹の子の土佐煮、豚汁	ウエハース/牛乳、プチケーキ	さば、豚肉、牛乳	米、砂糖、こんにやく、里芋、プチケーキ	たけのこ、にんじん、さやえんどう、はくさい、ごぼう	630kcal 27.7g 17.4g
9(火)	ご飯、肉じゃが、和風サラダ、竹輪と玉葱のすまし汁	サブレ/牛乳、きなこクッキー	牛肉、竹輪、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、和風ドレッシング、バター、薄力粉	にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、しいたけ、ねぎ	580kcal 17.4g 17.1g
10(水)	ロールパン、スパゲティ和風サラダ、りんご、コーンクリームスープ	クラッカー/牛乳、焼おにぎり	ツナ缶、牛乳	ロールパン、スパゲティ、米	アスパラガス、にんじん、コーン、りんご	495kcal 15.6g 12.4g
11(木)	ご飯、マーボー豆腐、もやしのナムル、たまごスープ	ビスケット/牛乳、プリン	豚ひき肉、豆腐、鶏卵、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉	にんじん、しいたけ、ほうれんそう、もやし、ねぎ	590kcal 21.5g 17.5g
12(金)	たけのこごはん、サバの塩焼き、キャベツとコーンのおかか和え、大根と人参の味噌汁	オレンジ/牛乳、スイートポテト	さば、牛乳、鶏卵	米、砂糖、さつまいも、バター	たけのこ、にんじん、さやえんどう、キャベツ、コーン、きゅうり、ねぎ	612kcal 23.2g 19.3g
13(土)	ご飯、照り焼きチキン、ポテトサラダ、オニオンスープ	サブレ/牛乳、たいやき	鶏もも肉、ハム、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、えのきたけ、にんじん	632kcal 22.0g 23.1g
15(月)	ご飯、ささ身チーズフライ、春野菜のコールスローサラダ、じゃが芋とウインナーのコンソメスープ	きな粉せんべい/お茶、フルーチェ	鶏ささ身、チーズ、ウインナー、牛乳、ヨーグルト、牛乳	米、油、マヨネーズ、じゃがいも	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、みかん缶詰	573kcal 21.9g 21.0g
16(火)	ご飯、チンジャオロース、春雨サラダ、わかめスープ	クッキー/牛乳、マフィン	牛肉、わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、はるさめ、和風ドレッシング、ホットケーキミックス、バター、油	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、きゅうり、にんじん、コーン	650kcal 19.8g 21.9g
17(水)	ご飯、鮭のチャンチャン焼き、ひじきサラダ、豆腐と椎茸のすまし汁	りんご/牛乳、たこやき	さけ、ひじき、鶏ささ身、豆腐、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、油	キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、赤ピーマン、コーン、ねぎ、しいたけ	575kcal 28.2g 16.5g
18(木)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、野菜炒め、油揚げとえのきの味噌汁	ウエハース/牛乳、バナナきな粉	鶏肉、わかめ、牛乳、きな粉	米、砂糖、かたくり粉、油	キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、バナナ	633kcal 23.3g 21.9g
19(金)	ご飯、ポークカレー、和風大根サラダ、オレンジ	サブレ/牛乳、ピザトースト	豚肉、ハム、牛乳、ベーコン	米、じゃがいも、油	にんじん、きゅうり、コーン、オレンジ、ピーマン	643kcal 21.3g 20.4g
20(土)	きつねうどん、豚肉とれんこんのきんぴら、かぼちゃの天ぷら、バナナ	クラッカー/牛乳、ココアワッフル	豚肉、牛乳	うどん、油、砂糖、小麦粉	ねぎ、れんこん、にんじん、かぼちゃ、バナナ	475kcal 12.8g 13.5g

22(月)	ご飯、赤魚のおろし煮、キャベツの卵とし、厚揚げ豆腐のみそ汁	ビスケット/牛乳、じゃが芋のお好み焼き	赤魚、ウインナー、鶏卵、生揚げ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、砂糖、じゃがいも、かたくり粉、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、ごまつな	568kcal 26.4g 16.1g
23(火)	ご飯、豚肉の生姜焼き風炒め、エビシユウマイ、そうめん汁	バナナ/牛乳、ワッフル	豚肉、エビ、牛乳	米、油、砂糖、そうめん、ワッフル、いちごジャム	キャベツ、ピーマン、にんじん、ねぎ	607kcal 20.5g 17.1g
24(水)	ロールパン、スパゲティナポリタン、レタスとツナのサラダ、フルーツミックス	サブレ/牛乳、ゼリー	ポークウインナー、ツナ缶、牛乳、ゼラチン	ロールパン、スパゲティ、油、砂糖、和風ドレッシング	ピーマン、にんじん、レタス、きゅうり、コーン、パイナップル、みかん缶	701kcal 24.9g 19.5g
25(木)	ご飯、ハンバーグ、ブロッコリーとツナのゴマドレサラダ、しめじとキャベツの味噌汁	クッキー/牛乳、おはぎ	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳	米、パン粉	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、レッドオニオン、キャベツ、しめじ、ねぎ	696kcal 24.4g 21.0g
26(金)	ご飯、ハヤシライス、ポパイサラダ、りんご、チョコケーキ	ウエハース/お茶、フルーツヨーグルト	牛肉、かまぼこ、チーズ、牛乳、ヨーグルト	米、油、マヨネーズ、スポンジケーキ、チョコレート、生クリーム、砂糖	にんじん、マッシュルーム、ほうれんそう、コーン、りんご、もも缶、みかん缶、バナナ	707kcal 24.9g 25.7g
27(土)	牛丼、キャベツサラダ、さつま芋と玉葱のみそ汁	クラッカー/牛乳、焼きプリンタルト	牛肉、ハム、牛乳	米、砂糖、和風ドレッシング、さつまいも	にんじん、ねぎ、キャベツ、コーン、トマト、きゅうり	555kcal 21.7g 12.7g

月平均栄養価 エネルギー 603kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.3g

☆ご入園、ご進級おめでとうございます☆

☆☆☆ご入園、ご進級おめでとうございます☆☆☆
 新年度を迎え、新しい環境の中、
 不安とドキドキがいっぱいの毎日を過ごしていることでしょう
 子供たちに笑顔で食べてもらえるよう一所懸命に給食を作ってまいりたいと思います。
 どうぞよろしくお願いいたします。

☆朝ごはんを食べて登園しましょう☆

＜朝ごはらは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休んでいる状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。＞

～朝ごはんの3つのスイッチ！～

① 脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力のアップにつながります。

② 体のリズムを整える

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなります。また、胃や腸が刺激されて排便が促され、「朝ウンチ」の習慣につながります。

③ 体温を上げる

朝ごはんを食べると、体の中で熱がつくれ、寝ている間に下がった体温が上がります。そうすると、体の調子が良くなり、元気に活動しやすくなります。

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。福岡県南部給食センター

