



給食だより

リズム幼稚園

2019年2月1日～2019年2月28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)	大豆入炊き込みご飯、鶏肉の唐揚げ、三色和え、豆腐と竹輪のすまし汁	ビスケット/牛乳、ワッフル	大豆、ひじき、ちりめんじゃこ、鶏肉、豆腐、竹輪、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、ワッフル、いちごジャム	にんじん、ほうれんそう、コーン、えのきたけ、ねぎ	655kcal 26.2g 22.3g
4(月)	ご飯、サバの塩焼き、ひじきサラダ、具だくさんみそ汁	クッキー/牛乳、クロワッサン	さば、ひじき、鶏ささ身、厚揚げ、牛乳	米、マヨネーズ、里芋、こんにゃく、クロワッサン	きゅうり、赤ピーマン、コーン、にんじん、ごぼう、ねぎ	594kcal 22.0g 23.7g
5(火)	ご飯、トンカツ、スパゲティサラダ、オニオンスープ	昆布/牛乳、プリン	トンカツ、ハム、牛乳	米、油、スパゲティ、マヨネーズ	きゅうり、コーン、えのきたけ、にんじん	653kcal 22.6g 19.5g
6(水)	ご飯、すき焼き風煮、ビーフンサラダ、わかめとたまねぎの味噌汁	オレンジ/牛乳、ピザトースト	牛肉、厚揚げ、かにかまぼこ、わかめ、牛乳、ベーコン	米、しらたき、砂糖、ビーフン、ふ	はくさい、にんじん、しいたけ、きゅうり、コーン、ピーマン	610kcal 24.8g 16.7g
7(木)	ご飯、鮭のチャンチャン焼き、きんぴられんこん、小松菜のすまし汁	クラッカー/牛乳、肉まん	さけ、牛乳、豚肉	米、砂糖、ふ、薄力粉、強力粉、油、ごま油、かたくり粉	キャベツ、にんじん、しめじ、れんこん、えだまめ、こまつな、しいたけ	656kcal 27.2g 12.1g
8(金)	ご飯、チンジャオロース、エビシュウマイ、たまごスープ	サブレ/牛乳、牛乳寒天	牛肉、エビシュウマイ、鶏卵、牛乳、寒天	米、砂糖	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、にんじん、みかん缶	585kcal 23.2g 17.9g
9(土)	ほうとう汁、ゆでたまご、いんげんのり、和え、りんご	ウエハース/牛乳、メロンパン	鶏肉、鶏卵、牛乳	うどん、マヨネーズ、砂糖、メロンパン	かぼちゃ、にんじん、ねぎ、さやいんげん、りんご	474kcal 20.2g 19.1g
12(火)	牛丼、ほうれん草のごま和え、さつま芋と玉葱のみそ汁	きなこせんべい/牛乳、焼おにぎり	牛肉、竹輪、牛乳	米、砂糖、さつまいも	にんじん、ほうれんそう、ねぎ	600kcal 23.6g 11.5g
13(水)	食パンとジャム、スパニッシュオムレツ、ごぼうサラダ、コーンクリームスープ	りんご/牛乳、クリームコンフェ	鶏卵、ベーコン、牛乳	いちごジャム、じゃがいも、マヨネーズ	ほうれんそう、にんじん、ごぼう、きゅうり、コーン	571kcal 19.1g 21.5g
14(木)	ご飯、タンドリーチキン、ブロッコリーのツナ和え、白菜と人参のコンソメスープ	いりこ/牛乳、ココアカップケーキ	鶏肉、ツナ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ホットケーキミックス、バター	ブロッコリー、にんじん、はくさい、コーン	626kcal 24.9g 20.2g
15(金)	ご飯、キーマカレー、キャベツサラダ、オレンジ	ビスケット/牛乳、フレンチトースト	豚ひき肉、ハム、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、和風ドレッシング、砂糖、食パン、バター	にんじん、キャベツ、コーン、トマト、きゅうり、オレンジ、バナナ	606kcal 18.0g 17.8g
16(土)	きつねうどん、三角春巻き、蒸し鶏のサラダ、バナナ	クッキー/牛乳、ココアワッフル	鶏ささ身、牛乳	うどん、油	ねぎ、コーン、レタス、にんじん、バナナ	374kcal 14.4g 13.7g
18(月)	ご飯、赤魚の磯辺揚げ、高野豆腐の煮物、ほうれん草のみそ汁	昆布/牛乳、ふかし芋	赤魚、あおのり、高野豆腐、牛乳	米、薄力粉、油、砂糖、さつまいも	しいたけ、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	525kcal 19.9g 13.3g
19(火)	ご飯、豚肉の高菜炒め、切干大根のサラダ、麩とえのきのすまし汁	オレンジ/牛乳、きなこクッキー	豚肉、ツナ、わかめ、牛乳、きな粉	米、砂糖、ふ、バター、薄力粉	キャベツ、にんじん、たかな、切り干し大根、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	576kcal 21.5g 17.9g
20(水)	お弁当の日	クラッカー/牛乳、青りんごゼリー	牛乳、ゼラチン		アップルジュース	107kcal 6.7g 5.7g
21(木)	ご飯、酢鶏、もやしのナムル、わかめスープ	サブレ/牛乳、バナナきな粉	鶏肉、わかめ、牛乳、鶏卵、きな粉	米、かたくり粉、油、砂糖、ごま油	にんじん、しいたけ、ピーマン、もやし、きゅうり、きくらげ、コーン、バナナ	573kcal 22.3g 19.2g

22(金)	ロールパン、茄子のミートソーススパゲティ、フレンチサラダ、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	ウエハース/牛乳、枝豆チーズのポテトおやき	豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、牛乳	ロールパン、スパゲティ、油、砂糖、フレンチドレッシング、マヨネーズ、じゃがいも、かたくり粉、マヨネーズ	なす、ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、ブロッコリー、えだまめ	609kcal 22.8g 26.0g
23(土)	中華丼、春雨サラダ、水菜の中華スープ	いりこ/牛乳、焼きプリンタルト	豚肉、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ、和風ドレッシング	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、きゅうり、水菜、しいたけ	516kcal 16.3g 13.3g
25(月)	ご飯、赤魚の照り焼き、白菜のシソ昆布和え、厚揚げ豆腐のみそ汁	きなこせんべい/牛乳、たい焼き	赤魚、厚揚げ、牛乳	米、砂糖	はくさい、にんじん、ほうれんそう	510kcal 20.8g 10.4g
26(火)	ご飯、筑前煮、小松菜のお浸し、なめこの味噌汁	ビスケット/牛乳、海鮮お好み焼き	鶏肉、豆腐、牛乳	米、こんにゃく、里芋、砂糖、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、こまつな、なめこ、ねぎ	525kcal 21.2g 15.0g
27(水)	ご飯、エビカツフライ、ポテトサラダ、レタススープ	クッキー/牛乳、ヨーグルトパバロア	エビ、ハム、ポークウインナー、牛乳	米、油、じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、レタス、にんじん	648kcal 18.7g 22.0g
28(木)	ご飯、ハヤシライス、コールスローサラダ、フルーツミックス、チョコケーキ	バナナ/牛乳、おはぎ	牛肉、牛乳	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	にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、もも缶、みかん缶	776kcal 22.8g 22.9g

月平均栄養価 エネルギー 568kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.6g



< 2月3日は節分 >



節分とは季節を分けるという意味で、年に4回存在し、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを指します。特に旧暦の新年にあたる立春のころの節分は昔から重要視されてきました。



「豆まき」

なぜ、節分では豆をまくのでしょうか？それは、人間の命を支える五穀の中でも大豆が一番大きく、力が強いと考えられていたからです。また、「魔(ま)を滅(め)する=豆」という意味も込められており、節分には必ず炒った豆を使うのも、「豆を炒る」が「魔の目を射る」に通じるからとされています。

「恵方巻」

「恵方」とは、歳徳神(としとくじん)と呼ばれる、その年の福徳を司る神様のいる方角のことです。その方角に向かって事をすると、何事も吉とされています。

要するに「恵方」とは、その年の縁起のいい方角ということなのです。



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。(株)福岡県南部給食センター