



給食だより

リズム幼稚園



2024年4月1日～2024年4月30日

日付	朝おやつ	給食	昼おやつ	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	その他	エネルギーたんぱく質脂質
1(月)	クッキー	ご飯、エビカツフライ、ひじきサラダ、ウインナーとえのきのコンソメスープ	牛乳、ソルトクッキー	ひじき、鶏ささ身、ウインナー、牛乳	クッキー、米、油、薄力粉、砂糖、バター	きゅうり、赤ピーマン、コーン、えのきたけ、人参	エビカツ、ごまドレッシング、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、粉パセリ、塩	630kcal 18.8g 23.9g
2(火)	ゴーフレット	中華丼、餃子、玉ねぎとわかめの中華スープ、フルーツ杏仁	牛乳、今川焼き	豚肉、ワカメ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、餃子	白菜、チンゲンサイ、人参、椎茸、たけのこ、黒きくらげ、みかん缶、パイナップル缶	ゴーフレット、中華だし、薄口醤油、たまねぎ、杏仁豆腐、今川焼き	641kcal 20.0g 23.5g
3(水)	バナナ	ご飯、ホキのバターしょうゆ焼き、高野豆腐の煮物、大根の味噌汁	牛乳、ウインナーマフィン	ホキ、高野豆腐、牛乳、卵、ウインナー	米、バター、砂糖、ホットケーキミックス	バナナ、椎茸、人参、さやいんげん、ねぎ、コーン	塩、こしょう、濃口醤油、みりん、だし、大根、たまねぎ、味噌	542kcal 22.8g 17.8g
4(木)	ふんわりコーン	ご飯、鶏肉と厚揚げ豆腐の甘酢炒め、もやしの和え物、ほうれん草のすまし汁	牛乳、あんこパイ	鶏肉、厚揚げ豆腐、かまぼこ、牛乳、あずき、こしあん	米、砂糖、かたくり粉、マヨネーズ、パイ皮	人参、もやし、きゅうり、コーン、ほうれん草	ふんわりコーン、たまねぎ、濃口醤油、みりん、だし、大根、つゆ、だし、薄口醤油、水	624kcal 22.7g 28.5g
5(金)	きな粉せんべい	ご飯、ビーフカレー、フロッコリーサラダ、りんご	牛乳、フリン	きな粉、牛肉、ワカメ、牛乳	せんべい、砂糖、米、じゃがいも、和風ドレッシング	人参、ブロッコリー、黄ピーマン、トマト、りんご	たまねぎ、カレールウ、プリンミックス、水	612kcal 17.2g 23.2g
6(土)	クラッカー	焼きそば、ウインナー、はんぺんのすまし汁、オレンジ	牛乳、ベジタべる	豚肉、ウインナー、はんぺん、牛乳	クラッカー、中華めん、油、ベジタべる	キャベツ、もやし、人参、ねぎ、オレンジ	たまねぎ、ソース、塩、こしょう、だし、薄口醤油	636kcal 24.0g 31.9g
8(月)	ビスケット	ご飯、赤魚のおろし煮、ごぼうのツナ和え、しめじの味噌汁	牛乳、いちごカップケーキ	赤魚、ツナ、牛乳、卵	米、砂糖、薄力粉、バター、いちごジャム	しょうが、ごぼう、きゅうり、人参、しめじ、ねぎ	どうぶつビスケット、酒、大根、おろし、だし、濃口醤油、たまねぎ、油、あけ、味噌、ベーキングパウダー	696kcal 25.6g 21.9g
9(火)	白い風船	ご飯、鶏肉の香草焼き、シーザーサラダ、パンフキンポターージュ	牛乳、シュガートースト	鶏肉、ベーコン、牛乳	米、マヨネーズ、パン粉、食パン、バター、砂糖	レタス、きゅうり、コーン、かぼちゃ	白い風船、塩、こしょう、粉パセリ、シーザードレッシング、パンフキンポターージュ	708kcal 25.6g 31.0g
10(水)	さつま芋の甘煮	ご飯、豚肉と茄子のマーボー風煮、パリパリ春巻き、トマトと卵の中華スープ	お茶、ももヨーグルト	豚肉、卵、ヨーグルト	さつまいも、砂糖、米、赤味噌、かたくり粉、ごま油、油	なす、人参、トマト、ねぎ、もも缶	たまねぎ、味噌、濃口醤油、パリパリ春巻き、中華だし、薄口醤油、塩、麦茶	582kcal 16.3g 21.5g
11(木)	クッキー	たけのこごはん、サバの塩焼き、アスパラガスと蒸し鶏のごま和え、小松菜の味噌汁	牛乳、クリームサンド	さば、蒸し鶏、竹輪、牛乳	クッキー、米、砂糖、ホットケーキ、生クリーム	たけのこ、人参、アスパラ、もやし、コーン、ごまつな	油、あけ、濃口醤油、酒、だし、塩、白ごま、玉ねぎ、味噌	601kcal 27.6g 20.3g
12(金)	バナナ	ご飯、ポークビーンズ、野菜サラダ、カリフラワーのコンソメスープ	牛乳、おふココアラスク	大豆、豚肉、ハム、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、ごまドレッシング、麺、バター	バナナ、人参、キャベツ、きゅうり、カリフラワー、コーン	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油、ココア	604kcal 19.3g 27.8g
13(土)	入園式							
15(月)	オレンジ	ご飯、豚肉とキャベツのしょうが焼き、にんじんしょうまい、じゃが芋の味噌汁	牛乳、たこやき	豚肉、にんじん、しょうまい、木綿豆腐、牛乳	米、油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	オレンジ、キャベツ、ねぎ	たまねぎ、しょうが、濃口醤油、だし、味噌、たこやき、ソース、かつお節	574kcal 24.2g 19.1g
16(火)	クラッカー	ホットドッグ、鶏肉の唐揚げ、レタスサラダ、コーンクリームスープ、チーズケーキ (元年中組リクエスト)	牛乳、しらすおにぎり	ウインナー、チーズ、砂糖、かたくり粉、油、マヨネーズ、スポンジケーキ、生クリーム、米、昆布	クラッカー、ロールパン、砂糖、かたくり粉、油、マヨネーズ、スポンジケーキ、生クリーム、米	レタス、きゅうり、コーン、人参	ケチャップ、濃口醤油、酒、こしょう、たまねぎ、コーンクリームスープの素、粉パセリ	768kcal 31.8g 43.8g
17(水)	かぼちゃの甘煮	ご飯、さわらの味噌マヨ焼き、きんぴらごぼう、そうめん汁	牛乳、バナナきな粉	さわら、牛肉、牛乳、きな粉	砂糖、米、マヨネーズ、そうめん	かぼちゃ、ごぼう、人参、ねぎ、バナナ	味噌、濃口醤油、みりん、酒、白ごま、たまねぎ、だし、薄口醤油	617kcal 23.2g 22.2g
18(木)	ふんわりコーン	ご飯、フリカセデポーヨ、キューバ風サラダ、ソパデチカロス風スープ (キューバ料理)	牛乳、ババロア	鶏肉、ウインナー、大豆、牛乳	米、じゃがいも、コールスロート、きゅうり、レタス	人参、さやいんげん、レモン汁、ブロッコリー、きゅうり、コーン、パイナップル	ふんわりコーン、たまねぎ、にんにく、トマト、ピューレ、コンソメ、塩、こしょう、薄口醤油、ババロア	563kcal 21.4g 19.4g
19(金)	きな粉せんべい	ご飯、鮭のクリームシチュー、ミートマカロニ、もも缶詰	牛乳、ココア味の揚げパンドーナツ (リクエストおやつ)	きな粉、鮭、牛乳、豚ひき肉	せんべい、砂糖、米、マカロニ、油、コッペパン	人参、しめじ、ほうれん草、ミックスベジタブル、もも缶	塩、酒、たまねぎ、シチュールー、コンソメ、ケチャップ、ココア	645kcal 27.6g 18.2g
20(土)	ビスケット	親子丼、和風大根サラダ、麺と玉葱の味噌汁、バナナ	牛乳、焼きフリンタルト	鶏肉、卵、ツナ、ハム、ワカメ、牛乳	米、砂糖、和風ドレッシング、麺	ねぎ、人参、バナナ	どうぶつビスケット、たまねぎ、だし、濃口醤油、大根、味噌、プリンミックス	656kcal 26.8g 24.4g

22(月)	ハーベスト	ちゃんぽん、竹輪のカレー風味揚げ、三色ナムル、みかん缶詰	牛乳、さつま芋のあんこ焼き	かまぼこ、豚肉、竹輪、牛乳、あずき、こしあん	中華めん、薄力粉、油、砂糖、ごま油、さつまいも	キャベツ、人参、黒きくらげ、コーン、ほうれん草、えのきたけ、みかん缶	ハーベスト、たまねぎ、中華だし、塩、こしょう、カレー粉、だし、濃口醤油	474kcal 20.4g 13.9g
23(火)	白い風船	ご飯、ホキのチーズ焼き、ポテトサラダ、アスパラのコンソメスープ	牛乳、クッキー	ホキ、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、薄力粉、砂糖、バター	きゅうり、人参、アスパラ	白い風船、チーズ、塩、こしょう、粉パセリ、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油	651kcal 21.4g 27.2g
24(水)	ビスケット	ホットドッグ、フロッコリーサラダ、大根のコンソメスープ、フルーツミックス (元年中組リクエスト)	牛乳、ツナマヨおにぎり	ウインナー、チーズ、牛乳、ツナ	コッペパン、ごまドレッシング、米、マヨネーズ	ブロッコリー、コーン、人参、もも缶、なし缶、さくらんぼ缶詰、りんご缶	どうぶつビスケット、ケチャップ、たまねぎ、大根、コンソメ、薄口醤油	707kcal 25.2g 25.9g
25(木)	クッキー	ご飯、照り焼きチキン、ほうれん草の納豆和え、なめこの味噌汁	牛乳、シュークリーム	鶏肉、納豆、牛乳	クッキー、米、砂糖、シュークリーム	ほうれん草、なめこ、人参、ねぎ	濃口醤油、みりん、酒、しょうが、焼きのり、かつお節、だし、たまねぎ、油、あけ、味噌	546kcal 24.8g 22.9g
26(金)	クラッカー	ご飯、ポークカレー、コーンクリームソーダ、カットコーン、ケーキ (誕生会)	牛乳、ソーダゼリー	豚肉、牛乳	クラッカー、米、じゃがいも、油、コーンクリームドレッシング、スポンジケーキ、生クリーム	人参、キャベツ、きゅうり、コーン、パイナップル	たまねぎ、カレールウ、塩、ソーダゼリーの素、水	639kcal 16.5g 23.2g
27(土)	きな粉せんべい	スパゲティナポリタン、フライドポテト、オニオンスープ、りんご	牛乳、アスパラガスビスケット	きな粉、ウインナー、牛乳	せんべい、砂糖、スパゲティ、油、フライドポテト、アスパラガスビスケット	ピーマン、人参、えのきたけ、りんご	たまねぎ、ケチャップ、塩、コンソメ、薄口醤油	646kcal 17.8g 26.6g
30(火)	ふんわりコーン	ご飯、サバの竜田揚げ、豆腐サラダ、ワンタンスープ	牛乳、海鮮お好み焼き	さば、絹ごし豆腐、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、和風ドレッシング、マヨネーズ	トマト、チンゲンサイ、人参	ふんわりコーン、濃口醤油、酒、しょうが、海軍ミックス、かつお節、海軍風ワンタン、中華だし、薄口醤油、海鮮お好み焼き、ソース	600kcal 26.5g 24.3g

月平均栄養価 エネルギー 623kcal たんぱく質 22.3g 脂質 23.3g

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お過ごしのことでしょう。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ます。どうぞよろしくお願いたします。

今月の世界の料理

今月の世界の料理はキューバです。メニューは、フリカセデポーヨ・キューバ風サラダ・ソパデチカロス風スープです。フリカセデポーヨは鶏肉をトマトで煮込んだ料理を意味し、今回はキューバでよく食べられている芋と豆と一緒に加えました。ソパデチカロス風スープはソーセージや豆を入れたスープを意味します。

朝ご飯を食べて登園しましょう!

朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。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。また、私たちの身体は寝ている間に体温が下がりますが朝ごはんを食べることで体に刺激を与えられ体温をあげることが出来ます。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登園しましょう。



記載しているカロリー表示は、給食+昼おやつの栄養価です。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。株式会社 福岡県南部給食センター