

令和6年



たんぽぽぐみ こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
2	月	茶 ビスケット	おべんとうのひ (きゅうしょくしよくかい)	茶 ふかしいも りんご	おべんとう		
						さつまいも・ビスケット	りんご
3	火	茶 みかん	ぎゅうにゅう・ごはん ウインナーオムレツ ひじきのわふうサラダ	茶 バナナ ケーキ	牛乳・鶏卵・ウインナー 脱脂粉乳・バター ハム	精白米・じゃがいも 植物油・マヨネーズ 砂糖・ごま・薄力粉	玉葱・人参・パセリ ひじき・小松菜 バナナ・みかん
4	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ はくさいのサラダ	茶 しらすとコーンの チーストースト	牛乳・鶏肉 しらす干し・チーズ	精白米・砂糖・片栗粉 揚げ油・ごま・植物油 食パン・マヨネーズ	白菜・りんご・パセリ みかん缶・干しぶどう コーン・もも缶・生姜
5	木	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのこうみやき あぶらあげときゅうりのごまずあえ	茶 マーラ・カオ	牛乳・魚・うす揚げ かつおだし・鶏卵 練乳	精白米・砂糖・ごま油 植物油・ごま・薄力粉 黒砂糖	青ねぎ・生姜・にんにく きゅうり・人参・りんご キャベツ
6	金	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・てりやきハンバーガー リーフレタス・かぼちゃとツナのサラダ もとおかトマト・ひとくちゼリー	茶 まるボーロ みかん	牛乳・ハンバーグ シーチキン・チーズ	パン・砂糖・ゼリー マヨネーズ・片栗粉 丸ボーロ	レタス・トマト・かぼちゃ 玉葱・きゅうり パセリ・みかん
9	月	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのタルタルソースやき にらともやしのおひたし	茶 ビスケット こくとうゼリー	牛乳・魚・鶏卵 かつお節・きな粉	精白米・マヨネーズ 砂糖・黒砂糖・ビスケット ウエハース	玉葱・人参・パセリ にら・もやし・えのきたけ 寒天
10	火	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ かぶとハムのサラダ	茶 マカロニのきなこあえ みかん	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・ハム きな粉	精白米・パン粉・植物油 砂糖・マカロニ・黒砂糖	玉葱・人参・コーン グリンピース・小松菜 かぶ・バナナ・みかん
11	水	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう けんちんうどん こまつなサラダ	茶 きつね おにぎり	牛乳・豚肉・うす揚げ 脱脂粉乳・煮干しだし 米みそ・麦みそ・シーチキン	干しうどん麺・さといも マヨネーズ・精白米 砂糖・ごま	大根・人参・ごぼう 青ねぎ・小松菜・コーン キャベツ・パイン缶
12	木	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのまさがあげ ちんげんさいのちゅうかふうあえもの	茶 くろかりんとう バナナ	牛乳・木綿豆腐・鶏卵 しらす干し・鶏ひき肉	精白米・ごま・片栗粉 揚げ油・植物油・ごま油 黒かりんとう・クラッカー・砂糖	人参・チンゲンサイ もやし・しめじ・バナナ
13	金	茶 みかん	ぎゅうにゅう・ごはん ローストチキン にんじんグラッセ・じゃこまつな	茶 あずきとさつまいものむしパン	牛乳・鶏肉・バター しらす干し・ちくわ 調整豆乳	精白米・植物油・砂糖 ごま・ホットケーキミックス つぶあん・さつまいも	人参・小松菜・みかん
16	月	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん にこみハンバーグ・もとおかトマト だいこんとはかたしゅんぎくのサラダ	茶 ふかしいも りんご	牛乳・牛ひき肉 鶏卵・ベーコン 豚ひき肉	精白米・植物油・パン粉 砂糖・さつまいも ビスケット	玉葱・大根・しゅんぎく りんご・トマト
17	火	茶 みかん	ぎゅうにゅう・ごはん ウインナーオムレツ ひじきのわふうサラダ	茶 バナナ ケーキ	牛乳・鶏卵・ウインナー 脱脂粉乳・バター ハム	精白米・じゃがいも 植物油・マヨネーズ 砂糖・ごま・薄力粉	玉葱・人参・パセリ ひじき・小松菜 バナナ・みかん
18	水	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ はくさいのサラダ	茶 しらすとコーンの チーストースト	牛乳・鶏肉 しらす干し・チーズ	精白米・砂糖・片栗粉 揚げ油・ごま・植物油 食パン・マヨネーズ	白菜・りんご・パセリ みかん缶・干しぶどう コーン・もも缶・生姜
19	木	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのこうみやき あぶらあげときゅうりのごまずあえ	茶 マーラ・カオ	牛乳・魚・うす揚げ かつおだし・鶏卵 練乳	精白米・砂糖・ごま油 植物油・ごま・薄力粉 黒砂糖	青ねぎ・生姜・にんにく きゅうり・人参・りんご キャベツ
20	金	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・ごはん かぼちゃグラタン・ブロッコリー はくさいのゆずふうみ	茶 まるボーロ みかん	牛乳・鶏肉・バター 粉チーズ・チーズ	精白米・植物油・薄力粉 パン粉・丸ボーロ 砂糖	かぼちゃ・玉葱・パセリ マッシュルーム缶・白菜・ゆず ブロッコリー・みかん
23	月	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのタルタルソースやき にらともやしのおひたし	茶 ビスケット こくとうゼリー	牛乳・魚・鶏卵 かつお節・きな粉	精白米・マヨネーズ 砂糖・黒砂糖・ビスケット ウエハース	玉葱・人参・パセリ にら・もやし・えのきたけ 寒天
24	火	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ かぶとハムのサラダ	茶 マカロニのきなこあえ みかん	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・ハム きな粉	精白米・パン粉・植物油 砂糖・マカロニ・黒砂糖	玉葱・人参・コーン グリンピース・小松菜 かぶ・バナナ・みかん
25	水	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう けんちんうどん こまつなサラダ	茶 きつね おにぎり	牛乳・豚肉・うす揚げ 脱脂粉乳・煮干しだし 米みそ・麦みそ・シーチキン	干しうどん麺・さといも マヨネーズ・精白米 砂糖・ごま	大根・人参・ごぼう 青ねぎ・小松菜・コーン キャベツ・パイン缶

26	木	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのまさごあげ ちんげんさいのちゅうかふうあえもの	茶 くろかりんとう バナナ	牛乳・木綿豆腐・鶏卵 しらす干し・鶏ひき肉	精白米・ごま・片栗粉 揚げ油・植物油・ごま油 黒かりんとう・クラッカー・砂糖	人参・チンゲンサイ もやし・しめじ・バナナ
27	金	茶 みかん	ぎゅうにゅう・ごはん ローストチキン にんじんグラッセ・じゃここまつな	茶 あずきとさつま いものむしパン	牛乳・鶏肉・バター しらす干し・ちくわ 調整豆乳	精白米・植物油・砂糖 ごま・ホットケーキミックス つぶあん・さつまいも	人参・小松菜・みかん

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。
※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。



給食だより

今年は12月21日土曜日が『冬至(とうじ)』の日です。

今月の平均栄養量	
エネルギー kcal	417
たんぱく質 g	14.7

冬至は1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。

冬至にはかぼちゃや小豆がゆを食べてゆず湯に入る習わしがあります。

かぼちゃはβカロチンやビタミンCが豊富で「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるほど栄養満点です。

また、ゆず湯に入ると血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ、皮膚を強くする効果があるといわれています。

園の給食も20日(金)はかぼちゃやゆずを使ったメニューを取り入れました。寒さに負けないよう、たくさん食べてほしいと思います。

白菜のゆず風味

《材料:約4人分》

- ・ 白菜 100g
- ・ 塩(ふり塩) 少々
- ・ ☆砂糖 小さじ2/3
- ・ ☆うす口しょうゆ 小さじ2/3
- ・ ☆ゆず(果汁) 小さじ1/2

《作り方》

- ① 白菜は、葉3cm、茎2cmの短冊切りにして茹でて冷まし、塩をする。
- ② 白菜の水気を切って、調味料(☆)で和える。

小学校の給食レシピを参考に取り入れたメニューです。さっぱりしていて子ども達にも好評です。ご家庭でも作ってみませんか♪

元岡育ちの『博多春菊』



福岡市の名産『博多春菊』は香りがよくて、茎までやわらかいのが特徴です。独特のクセがちょっと苦手かも…という人にも食べやすく、最近ではサラダなど生食の需要も高まっています。

市内では博多区、南区、早良区、西区で栽培され、ここ元岡地区でも多くの博多春菊が生産されています。今月は元岡の生産者の方に採れたての春菊をお願いしました。2日の給食試食会と16日の「大根と春菊のサラダ」で登場します。

大切に育ててくださった新鮮そのものの博多春菊を味わいたいと思います。