

令和7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
1	月	茶 みかん	ぎゅうにゅう・ごはん にこみハンバーグ・ブロッコリー こふきいも・にんじんグラッセ	茶 りんご・マカロニのき な粉和え	牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・バター 牛乳・きな粉	精白米・パン粉・砂糖 じゃがいも・マカロニ 黒砂糖	玉葱・人参・ブロッコリー みかん・りんご
2	火	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのまさごあげ ささみのちゅうかあえ	茶 スイートコーンの パンケーキ	牛乳・木綿豆腐・鶏卵 鶏ひき肉・しらす干し 鶏ささみ	精白米・ごま・片栗粉 揚げ油・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス・植物油	人参・きゅうり・もやし パイン缶・コーン
3	水	茶 クラッ	ぎゅうにゅう・シーチキンごはん ぶたじる いにしえくるりん	茶 みかん ミニドーナツ	牛乳・まぐろ水煮缶・豆乳 豚肉・厚揚げ・米みそ 煮干しだし・麦みそ	精白米・じゃがいも 薄力粉・白玉粉・砂糖 あんこ・クワッカードーナツ	人参・大根・人参・ごぼう 糸こんにゃく・ねぎ みかん
4	木	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ もやしのゴマあえ	茶 焼きおにぎり	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豆乳 ちくわ	精白米・パン粉・植物油 ごま・砂糖・ウエハース ごま油	玉葱・人参・コーン グリーンピース・もやし きゅうり
5	金	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・ごはん さばのてりやき マカロニとハムのサラダ	茶 バナナ 丸ボーロ	牛乳・さば・ハム チーズ	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ 丸ボーロ	生姜・小松菜・人参 バナナ
8	月	茶 もも缶	おべんとうのひ		きな粉・豆乳	ホットケーキミックス	もも缶・干しぶどう
9	火	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ はかたしゅんぎくとだいこんのサラダ	茶 みかん ふかしいも	牛乳・鶏肉・ベーコン	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま・砂糖・さつまいも	生姜・春菊・大根 りんご・みかん
10	水	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 チンゲンサイのちゅうかふうあえもの	茶 フルーツ ケーキ	牛乳・白身魚・鶏卵 豆乳・生クリーム	精白米・マヨネーズ ごま油・砂糖・ごま ビスケット・カステラ	玉葱・バナナ・パセリ チンゲンサイ・もやし しめじ・みかん缶・人参
11	木	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・★わかめごはん ツナいりあつやきたまご はくさいのサラダ	茶 りんご みるくもち	牛乳・しらす干し・鶏卵 まぐろ水煮缶・かつおだし きな粉	精白米・ごま・植物油 砂糖・片栗粉	乾燥わかめ・人参・白菜 玉葱・みかん缶・りんご パセリ・干しぶどう
12	金	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう てりやきハンバーガー・レタス ポテトサラダ・みかん	茶 きつね おにぎり	牛乳・ハム・油揚げ ハンバーグ(8大アレルギー不使用)・ウエハース・精白米・ごま・砂糖	ロールパン・マヨネーズ 片栗粉・じゃがいも	きゅうり・人参・玉葱 コーン・みかん・レタス
15	月	茶 みかん	ぎゅうにゅう・ごはん にこみハンバーグ・ブロッコリー こふきいも・にんじんグラッセ	茶 りんご・マカロニのき な粉和え	牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・バター 牛乳・きな粉	精白米・パン粉・砂糖 じゃがいも・マカロニ 黒砂糖	玉葱・人参・ブロッコリー みかん・りんご
16	火	茶 パイン缶	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのまさごあげ ささみのちゅうかあえ	茶 スイートコーンの パンケーキ	牛乳・木綿豆腐・鶏卵 鶏ひき肉・しらす干し 鶏ささみ	精白米・ごま・片栗粉 揚げ油・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス・植物油	人参・きゅうり・もやし パイン缶・コーン
17	水	茶 クラッ	ぎゅうにゅう・シーチキンごはん ぶたじる いにしえくるりん	茶 みかん ミニドーナツ	牛乳・まぐろ水煮缶・豆乳 豚肉・厚揚げ・米みそ 煮干しだし・麦みそ	精白米・じゃがいも 薄力粉・白玉粉・砂糖 あんこ・クワッカードーナツ	人参・大根・人参・ごぼう 糸こんにゃく・ねぎ みかん
18	木	茶 ウエハース	ぎゅうにゅう・ごはん ヘルシーミートローフ もやしのゴマあえ	茶 焼きおにぎり	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豆乳 ちくわ	精白米・パン粉・植物油 ごま・砂糖・ウエハース ごま油	玉葱・人参・コーン グリーンピース・もやし きゅうり
19	金	茶 チーズ	ぎゅうにゅう・ごはん さばのてりやき マカロニとハムのサラダ	茶 バナナ 丸ボーロ	牛乳・さば・ハム チーズ	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ 丸ボーロ	生姜・小松菜・人参 バナナ
22	月	茶 パイン缶	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 ツナサンド	牛乳・鶏肉・バター 粉チーズ・まぐろ水煮缶	精白米・薄力粉・パン粉 砂糖・食パン・マヨネーズ 白菜・ブロッコリー・パイン缶・キャベツ	かぼちゃ・玉葱・パセリ マッシュルーム缶・ゆず
23	火	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ はかたしゅんぎくとだいこんのサラダ	茶 みかん ふかしいも	牛乳・鶏肉・ベーコン	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま・砂糖・さつまいも	生姜・春菊・大根 りんご・みかん
24	水	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 チンゲンサイのちゅうかふうあえもの	茶 フルーツ ケーキ	牛乳・白身魚・鶏卵 豆乳・生クリーム	精白米・マヨネーズ ごま油・砂糖・ごま ビスケット・カステラ	玉葱・バナナ・パセリ チンゲンサイ・もやし しめじ・みかん缶・人参
25	木	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・★わかめごはん ツナいりあつやきたまご はくさいのサラダ	茶 りんご みるくもち	牛乳・しらす干し・鶏卵 まぐろ水煮缶・かつおだし きな粉	精白米・ごま・植物油 砂糖・片栗粉	乾燥わかめ・人参・白菜 玉葱・みかん缶・りんご パセリ・干しぶどう
26	金	茶 ビスケット	ぎゅうにゅう カレーライス ミルクカルピスゼリー	茶 きなこ むしパン	牛乳・豚肉・ゆで大豆 乳酸菌飲料・きな粉 豆乳	精白米・じゃがいも 植物油・ビスケット ホットケーキミックス	人参・玉葱・グリーンピース 粉寒天・干しぶどう

※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

今月の平均栄養量			
エネルギー kcal	452	たんぱく質 g	16.4

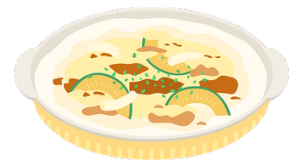
今年の『冬至(とうじ)』の日は12月22日です。

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、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22日(月)は、かぼちゃグラタンと白菜のゆず風味をメニューに取り入れました。グラタンのホワイトソースは手作りです。ゆずは皮もみじん切りにして加え、爽やかな風味を味わいます。寒さに負けないよう、たくさん食べてほしいです。

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るそうです。

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。9日と23日の「春菊と大根のサラダ」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。

※園では衛生上、サラダ用の葉物類も全て加熱等により殺菌処理して提供しています。

♪人気メニューのレシピ紹介♪ 園で収穫したさつまいもを使った11月のメニューです。

牛肉とさつまいものきんぴら

《材料:約4人分》

- 牛肉の小間切れ 120g
- さつまいも 300g…4cm位の拍子切り
- にんじん 150g…4cm位の拍子切り
- ごま油 大さじ1
- みりん 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 黒ごま 適量

《作り方》

- ① フライパンにごま油を熱し、さつまいもとにんじんを入れ、中火から弱火で10分ほど炒める。(さつまいもは弱火でじっくり加熱すると甘みが増します。)
- ② 焼き色がついてきたら、牛肉を入れて炒め、みりんとしょうゆを加えて全体にからめる。
- ③ 黒ごまを混ぜ、火を止める。



※ホームページではカラーでご覧になれます。