

令和7年



こんだてひょう

元岡幼稚園

日	曜日	昼食	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	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	牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・バター 牛乳	精白米・パン粉・砂糖 じゃがいも	玉葱・人参・ブロッコリー
2	火	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	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	人参・きゅうり・もやし
3	水	ぎゅうにゅう・シーチキンごはん ふたじる いにしえくるりん	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	人参・大根・人参・ごぼう 糸こんにゃく・ねぎ
4	木	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	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	玉葱・人参・コーン グリーンピース・もやし きゅうり
5	金	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	牛乳・さば・ハム	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ	生姜・小松菜・人参
8	月	おべんとうのひ (きゅうしょくししょくかい)			
9	火	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	牛乳・鶏肉・ベーコン	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま・砂糖	生姜・春菊・大根
10	水	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	牛乳・白身魚・鶏卵 豆乳	精白米・マヨネーズ ごま油・砂糖・ごま	玉葱・人参・パセリ チンゲンサイ・もやし しめじ
11	木	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	牛乳・しらす干し・鶏卵 まぐろ水煮缶・かつおだし	精白米・ごま・植物油 砂糖	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	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	牛乳・ハム	ロールパン・マヨネーズ 片栗粉・じゃがいも・砂糖 ハンバーグ(8大アレルゲン不使用)	きゅうり・人参・玉葱 コーン・みかん・レタス
15	月	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	牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・バター 牛乳	精白米・パン粉・砂糖 じゃがいも	玉葱・人参・ブロッコリー
16	火	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	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	人参・きゅうり・もやし
17	水	ぎゅうにゅう・シーチキンごはん ふたじる いにしえくるりん	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	人参・大根・人参・ごぼう 糸こんにゃく・ねぎ
18	木	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	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	玉葱・人参・コーン グリーンピース・もやし きゅうり
19	金	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	牛乳・さば・ハム	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ	生姜・小松菜・人参
22	月	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	牛乳・鶏肉・バター 粉チーズ	精白米・薄力粉・パン粉 砂糖	かぼちゃ・玉葱・パセリ マッシュルーム缶・ゆず 白菜・ブロッコリー
23	火	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	牛乳・鶏肉・ベーコン	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま・砂糖	生姜・春菊・大根
24	水	ごぜんちゅうほいく(しゅうえんしき)			今月の平均栄養量 エネルギー kcal 390 たんぱく質 g 16.6



給食だより



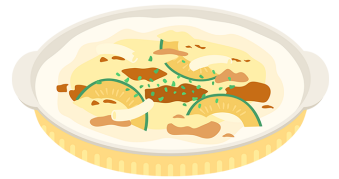
今年の『冬至(とうじ)』の日は12月22日です。

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。