



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 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん からあげ りんごとキャベツのフレンチサラダ	茶 しらすとコーンの チーズトースト	牛乳・鶏肉 しらす干し・チーズ	精白米・片栗粉・揚げ 砂糖・パン・植物油 マヨネーズ	生姜・にんにく・キャベツ 干しぶどう・パセリ・りんご コーン・もも缶・きゅうり
3	火	茶 ビスケット	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 いよかん バームクーヘン	牛乳・まぐろ水煮缶 豚肉・厚揚げ・麦みそ 煮干しだし・米みそ・豆乳	精白米・じゃがいも バームクーヘン・あんこ ビスケット・薄力粉・白玉粉	人参・大根・人参・ごぼ 糸こんにゃく・青ねぎ いよかん
4	水	茶 チーズ	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	牛乳・牛ひき肉・バター 木綿豆腐・豚ひき肉 鶏卵・きな粉・チーズ	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 りんご
5	木	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん さばのみそに・とうにゅうもち はるさめサラダ	茶 スイートコーンの パンケーキ	牛乳・さば・赤みそ ハム・豆乳・きな粉 鶏卵	精白米・砂糖・はるさめ マヨネーズ・片栗粉 ホットケーキミックス・植物油	生姜・にんにく・コーン きゅうり・人参・バナナ
6	金	茶 クラッカー	ぎゅうにゅう・さけチャーハン てづくりチキンナゲット・でこぼん ほうれんそうのごまあえ	茶 きな粉 蒸しパン	牛乳・鮭・鶏ひき肉 木綿豆腐・きな粉・豆 マヨネーズ風ドレッシング(卵・乳・小麦不使用)	精白米・ごま油・米粉 揚げ油・砂糖・ごま 粉糖・植物油	玉葱・人参・コーン・干しぶどう でこぼん・ほうれん草 クラッカー・ホットケーキミックス
9	月	茶 バナナ	ぎゅうにゅう カレーライス カルピスゼリー・オレンジ	茶 豆腐ドーナツ	牛乳・豚肉・ゆで大豆 乳酸菌飲料 絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス・揚げ油 粉糖・植物油	人参・玉葱・グリーンピース 寒天・バナナ・オレンジ
10	火	茶 パン缶	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ・もとおかトマ おいものシャキシャキサラダ	茶 オレンジゼリー せんべい	牛乳・鶏肉・ベーコン	精白米・片栗粉・揚げ ごま・砂糖・マヨネーズ オレンジジュース・せんべい	生姜・トマト・パセリ パン缶・寒天 じゃがいも
11	水	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのあげに かぼちゃのそぼろに	茶 ツナサンド	牛乳・白身魚 鶏ひき肉・煮干しだし まぐろ水煮缶	精白米・片栗粉・揚げ 砂糖・パン マヨネーズ	生姜・かぼちゃ・人参 グリーンピース・りんご キャベツ
12	木	茶 ウエハー	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・あまおういちご	茶 きつね おにぎり	牛乳・ハム・うす揚げ ハンバーグ(8大アレルゲン不使用)・ウエハース・ごま	精白米・片栗粉・揚げ 片栗粉・じゃがいも	きゅうり・人参・玉葱 コーン・いちご・レタス
13	金	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん ぶたにくのしょうがやき キャベツのあえもの	茶 ★フルーツ オムレット	牛乳・豚肉・バター 生クリーム	精白米・砂糖・植物油 ごま・ごま油 ホットケーキミックス	玉葱・生姜・キャベツ 人参・きゅうり・オレン みかん缶・もも缶
16	月	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん からあげ りんごとキャベツのフレンチサラダ	茶 しらすとコーンの チーズトースト	牛乳・鶏肉 しらす干し・チーズ	精白米・片栗粉・揚げ 砂糖・パン・植物油 マヨネーズ	生姜・にんにく・キャベツ 干しぶどう・パセリ・りんご コーン・もも缶・きゅうり
17	火	茶 ビスケット	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 いよかん バームクーヘン	牛乳・まぐろ水煮缶 豚肉・厚揚げ・麦みそ 煮干しだし・米みそ・豆乳	精白米・じゃがいも バームクーヘン・あんこ ビスケット・薄力粉・白玉粉	人参・大根・人参・ごぼ 糸こんにゃく・青ねぎ いよかん
18	水	茶 チーズ	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	牛乳・牛ひき肉・バター 木綿豆腐・豚ひき肉 鶏卵・きな粉・チーズ	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 りんご
19	木	茶 バナナ	ぎゅうにゅう・ごはん さばのみそに はるさめサラダ	茶 スイートコーンの パンケーキ	牛乳・さば・赤みそ ハム	精白米・砂糖・はるさめ マヨネーズ	生姜・にんにく きゅうり・人参・バナナ
23	月	茶 バナナ	ぎゅうにゅう カレーライス カルピスゼリー・オレンジ	茶 豆腐ドーナツ	牛乳・豚肉・ゆで大豆 乳酸菌飲料 絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス・揚げ油 粉糖・植物油	人参・玉葱・グリーンピース 寒天・バナナ・オレンジ
24	火	茶 パン缶	ぎゅうにゅう・ごはん とりにくのごまがらめ おいものシャキシャキサラダ	茶 オレンジゼリー せんべい	牛乳・鶏肉・ベーコン	精白米・片栗粉・揚げ ごま・砂糖・マヨネーズ オレンジジュース・せんべい	生姜・パセリ パン缶・寒天 じゃがいも
25	水	茶 りんご	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのあげに かぼちゃのそぼろに	茶 ツナサンド	牛乳・白身魚 鶏ひき肉・煮干しだし まぐろ水煮缶	精白米・片栗粉・揚げ 砂糖・パン マヨネーズ	生姜・かぼちゃ・人参 グリーンピース・りんご キャベツ
26	木	茶 チーズ	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	牛乳・牛ひき肉・バター 木綿豆腐・豚ひき肉 鶏卵・きな粉・チーズ	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 りんご
27	金	茶 オレンジ	ぎゅうにゅう・ごはん ぶたにくのしょうがやき キャベツのあえもの	茶 ★フルーツ オムレット	牛乳・豚肉・バター 生クリーム	精白米・砂糖・植物油 ごま・ごま油 ホットケーキミックス	玉葱・生姜・キャベツ 人参・きゅうり・オレン みかん缶・もも缶
30	月	茶 もも缶	ぎゅうにゅう・ごはん からあげ りんごとキャベツのフレンチサラダ	茶 しらすとコーンの チーズトースト	牛乳・鶏肉 しらす干し・チーズ	精白米・片栗粉・揚げ 砂糖・パン・植物油 マヨネーズ	生姜・にんにく・キャベツ 干しぶどう・パセリ・りんご コーン・もも缶・きゅうり
31	火	茶 ビスケット	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 いよかん バームクーヘン	牛乳・まぐろ水煮缶 豚肉・厚揚げ・麦みそ 煮干しだし・米みそ・豆乳	精白米・じゃがいも バームクーヘン・あんこ ビスケット・薄力粉・白玉粉	人参・大根・人参・ごぼ 糸こんにゃく・青ねぎ いよかん

※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。
※6日(金)はお誕生会、12日(木)はお別れ会です。

1年間を振り返って

今月の平均栄養量			
エネルギー kcal	452	たんぱく質 g	17.9

元岡幼稚園の給食室は園舎のほぼ真ん中にあるので調理中の良い匂いが園舎全体に広がります。「いいにおいがするね、きょうのきゅうしょくはなにかな？、おなかすいた！」など子ども達の声が聞こえてきます。また、食材に触れたり、実際に調理しているところを垣間見れたり、「自園調理」ならではの生きた食育に繋がっているようです。

◎お誕生会メニュー◎

幼稚園の誕生会はお楽しみメニューでお子様ランチ風に盛り合わせます。

4月は福岡産のたけのこで作ったたけのこごはん、幼稚園近くの元岡地区で育ったあまおういちごを味わいました。誕生会当日の朝、生産者の方が収穫したてのいちごを届けてくださいました。新鮮そのもののいちごはとてもみずみずしく、子ども達は甘いいちごに大喜びでした。



◎もりもり畑の野菜たち◎

園の敷地内にあるもりもり畑とでこぼん広場では毎年様々な野菜を子ども達が育てています。

ミニトマトにピーマン、オクラ、きゅうりなどの夏野菜はもちろん、大根やかぶ、人参などの冬野菜、加えてじゃがいもやさつまいもはどろんこになって芋掘りも体験します。これらの野菜は給食でもたくさん活用させていただきました。

◎元岡トマト◎



糸島市泊にある元岡トマト選果場では、9月中旬頃から「元岡トマト」の出荷が始まります。中身が流れず、しっかりした味わいが感じられる元岡トマトは大手コンビニエンスストアのサンドイッチやハンバーガーチェーンなどでも使われているそうです。

極暑の中、大切に育てられたフルーティーでおいしいトマトを感謝の気持ちをもって味わいました。

◎給食試食会◎

年少、年中、年長の保護者対象の給食試食会では『牛乳、さつまいもごはん、さばの香味焼き、元岡トマト、おいものシャキシャキサラダ』（写真）を試食していただきました。

ごはんに炊き込んだ【さつまいも】は子ども達が苗植えから収穫まで行ったものです。また、当日の朝届いたばかりの元岡トマトも味わっていただきました。

栽培活動で収穫した野菜や、地元の食材を実際に味わうことで、食材を身近に感じると共に、食べ物や生産者の方々に対する感謝の気持ちが育ってくれることを願っています。



◎博多春菊◎



12月のメニュー「春菊と大根のサラダ」は幼稚園のすぐそばで生産されている【博多春菊】と、でこぼん広場の畑で年中の子ども達が育てた【幼稚園産の大根】を使用しました。

博多春菊は福岡市を代表する伝統野菜です。生産者の方々がえぐみが少なく、茎までやわらかいサラダにも適した品種になるよう、何度も品質選抜を行ったそうです。

◎おいしく食べてくれてありがとう◎

給食室からのプレゼントを12日のお別れ会で配ります。折り紙で作ったいちごの中に、リクエストメニューのスティックゼリー（8大アレルギー不使用）と、カードを入れていきます。カードにはもりもり畑やでこぼん広場で育った野菜の他に、元岡の特産品の写真（実物）を貼っています。

カードは12種類があつてどの野菜や果物が入っているか、楽しみにしててくださいね。



これからも、給食の時間が子ども達の楽しみの1つになるよう、園全体で取り組んでいけたらと思っています。

1年間、ありがとうございました。給食室一同