

# 平成26年4月 給食だより

認定こども園 若草幼稚園 平成26年4月1日～4月30日

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂肪	給食	牛乳(100cc)	鶏むね肉 ワカメ ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 大豆油	キャベツ 人参 もも缶 みかん缶 りんご パナナ	醤油 酒 ドレッシング たまねぎ コンソメ	333kcal 14.2g 6.3g									
18 (金)	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツサラダ オニオンスープ	牛乳(100cc) フルーツ杏仁	牛肉 生揚げ ワカメ しらす干し 竹輪 青のり 牛乳	米 しらたき 砂糖 薄力粉 大豆油	白菜 人参 椎茸 きゅうり パナナ みかん缶 バイン缶 もも缶	だし 醤油 みりん 酢 水 杏仁豆腐	383kcal 14.5g 6.0g	21 (月)	コッペパン 白菜とチキンボールのクリーム煮 牛乳(200cc)	じゃが芋ピザ	牛乳 ベーコン	パン 大豆油 じゃがいも	白菜 人参	チキンボール たまねぎ シチュー チーズ ケチャップ	428kcal 17.5g 14.9g								
19 (土)	ちゃんぽん 蒸ししゅうまい	牛乳(100cc) お菓子	かまぼこ 牛乳	中華めん	キャベツ 人参 黒きくらげ もやし コーン	たまねぎ 豚肉 中華味 塩 蒸ししゅうまい	304kcal 12.3g 8.2g	22 (火)	テーブルロール カレースープ煮 牛乳(200cc)	かぼちゃドーナッツ	鶏むね肉 牛乳	パン ホットケーキミックス 砂糖 大豆油	キャベツ 人参 しめじ かぼちゃ	たまねぎ 水 カレー粉 固形コンソメ	393kcal 18.1g 11.1g								
1 (火)	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりの酢の物 竹輪の磯辺揚げ	牛乳(100cc) フルーツ杏仁	牛肉 生揚げ ワカメ しらす干し 竹輪 青のり 牛乳	米 しらたき 砂糖 薄力粉 大豆油	白菜 人参 椎茸 きゅうり パナナ みかん缶 バイン缶 もも缶	だし 醤油 みりん 酢 水 杏仁豆腐	383kcal 14.5g 6.0g	2 (水)	ご飯 スパニッシュ オムレツ パンバンジー キャベツスープ	牛乳(100cc) きなこクッキー	卵 ベーコン 鶏ささ身 牛乳 きな粉	米 じゃがいも パター ホットケーキミックス	ほうれん草 人参 きゅうり もやし キャベツ えのきたけ トマト	塩 こしょう ケチャップ ごまドレッシング たまねぎ コンソメ	386kcal 15.1g 9.8g	23 (水)	ほうれん草パン ポークビーンズ 牛乳(200cc)	たこ焼き	大豆 豚肉 牛乳 卵 たこ 青のり	パン じゃがいも 砂糖 薄力粉 大豆油	人参 トマト缶 キャベツ	たまねぎ 水 固形コンソメ ケチャップ 塩 こしょう ソース	485kcal 23.7g 14.8g
2 (水)	ご飯 スパニッシュ オムレツ パンバンジー キャベツスープ	牛乳(100cc) きなこクッキー	卵 ベーコン 鶏ささ身 牛乳 きな粉	米 じゃがいも パター ホットケーキミックス	ほうれん草 人参 きゅうり もやし キャベツ えのきたけ トマト	塩 こしょう ケチャップ ごまドレッシング たまねぎ コンソメ	386kcal 15.1g 9.8g	3 (木)	ご飯 魚のパン粉焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳(100cc) ピザ風トースト	さば ひじき 牛乳 ウインナー	米 パン粉 大豆油 砂糖 里芋	人参 さやいんげん 椎茸 ねぎ ビーマン	塩 パセリ 油あげ 醤油 みりん 大根 味噌 食パン ケチャップ チーズ	379kcal 13.6g 7.1g	24 (木) 誕生会	グリーンピース ごはん メンチカツ 海藻サラダ キャベツスープ	牛乳(100cc) パナナ	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 牛乳	米 パン粉 薄力粉 大豆油	レタス トマト コーン キャベツ ソース 海藻ミックス 和風ドレッシング コンソメ	428kcal 14.3g 11.4g	
3 (木)	ご飯 魚のパン粉焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳(100cc) ピザ風トースト	さば ひじき 牛乳 ウインナー	米 パン粉 大豆油 砂糖 里芋	人参 さやいんげん 椎茸 ねぎ ビーマン	塩 パセリ 油あげ 醤油 みりん 大根 味噌 食パン ケチャップ チーズ	379kcal 13.6g 7.1g	4 (金)	ご飯 照り焼きチキン ほうれん草のごま和えきのこ汁	牛乳(100cc) 豆腐ドーナツ	鶏もも肉 竹輪 牛乳 木綿豆腐	米 砂糖 ホットケーキミックス 大豆油	ほうれん草 もやし 人参 しめじ えのきたけ 椎茸 まいたけ	醤油 しょうが 白ごま たまねぎ だし	351kcal 12.7g 8.5g	25 (金)	ご飯 マーボー豆腐 パンサンスーりんご	牛乳(100cc) フルーツゼリー	豚ひき肉 木綿豆腐 ハム	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 はるさめ	ねぎ 椎茸 きゅうり 人参 りんご みかん缶	しょうが 味噌 醤油 中華味 水 酢 だし	367kcal 12.9g 6.3g
4 (金)	ご飯 照り焼きチキン ほうれん草のごま和えきのこ汁	牛乳(100cc) 豆腐ドーナツ	鶏もも肉 竹輪 牛乳 木綿豆腐	米 砂糖 ホットケーキミックス 大豆油	ほうれん草 もやし 人参 しめじ えのきたけ 椎茸 まいたけ	醤油 しょうが 白ごま たまねぎ だし	351kcal 12.7g 8.5g	5 (土)	きつねうどん ワカメご飯	牛乳(100cc) お菓子	かまぼこ ワカメ 牛乳	うどん 米	ねぎ	だし 醤油 油あげ ずし用 お菓子	332kcal 8.4g 2.6g	28 (月)	トマトパン ビーフシチュー 牛乳(200cc)	大学芋	牛肉 牛乳	パン じゃがいも 大豆油 さつまいも 砂糖	人参	たまねぎ ビーフシチューールウ 醤油 酢	496kcal 19.2g 18.5g
5 (土)	きつねうどん ワカメご飯	牛乳(100cc) お菓子	かまぼこ ワカメ 牛乳	うどん 米	ねぎ	だし 醤油 油あげ ずし用 お菓子	332kcal 8.4g 2.6g	7 (月)	ご飯 魚の煮付け 胡麻酢和え 味噌汁	牛乳(100cc) 揚げパン	かれい 牛乳 きな粉	米 砂糖 ふ コッペパン 大豆油	キャベツ 人参 きゅうり えのきたけ	だし 醤油 みりん 白ゴマ 酢 塩 味噌	306kcal 11.8g 2.0g	30 (水)	ミルクパン スूपスパゲティ 牛乳(200cc)	枝豆チーズのポテトおやき	ベーコン 牛乳 チーズ	パン スパゲティ じゃがいも かたくり粉 マヨネーズ 油	ほうれん草 人参 しめじ えだまめ	たまねぎ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ	398kcal 15.3g 12.9g
7 (月)	ご飯 魚の煮付け 胡麻酢和え 味噌汁	牛乳(100cc) 揚げパン	かれい 牛乳 きな粉	米 砂糖 ふ コッペパン 大豆油	キャベツ 人参 きゅうり えのきたけ	だし 醤油 みりん 白ゴマ 酢 塩 味噌	306kcal 11.8g 2.0g	8 (火)	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳(100cc) パナナマフィン	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	米 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 ホットケーキミックス マーガリン	きゅうり キャベツ 白菜 パナナ	たまねぎ 塩 こしょう ケチャップ 醤油 ポークウインナー コンソメ	447kcal 15.7g 13.6g	月平均栄養価 エネルギー 392kcal たんぱく質 15.4g 脂肪 10.4g 食塩 1.8g 献立は仕入れの状況により変更する場合があります。おやつはカロリーに含まれていません。 (株)福岡県南部給食センター							
8 (火)	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳(100cc) パナナマフィン	牛ひき肉 豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	米 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 ホットケーキミックス マーガリン	きゅうり キャベツ 白菜 パナナ	たまねぎ 塩 こしょう ケチャップ 醤油 ポークウインナー コンソメ	447kcal 15.7g 13.6g	9 (水)	ご飯 ぎせい豆腐 ブロッコリーと蒸し鶏のごまドレ和えすまし汁	牛乳(100cc) プリン	木綿豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 かにかま ささ身 かまぼこ 牛乳	米 砂糖 麩	人参 椎茸 ねぎ ブロッコリー ほうれん草	醤油 塩 ごまドレッシング たまねぎ だし	366kcal 17.4g 8.2g								
9 (水)	ご飯 ぎせい豆腐 ブロッコリーと蒸し鶏のごまドレ和えすまし汁	牛乳(100cc) プリン	木綿豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 かにかま ささ身 かまぼこ 牛乳	米 砂糖 麩	人参 椎茸 ねぎ ブロッコリー ほうれん草	醤油 塩 ごまドレッシング たまねぎ だし	366kcal 17.4g 8.2g	10 (木)	ご飯 赤魚のカレー風味揚げ バイサラダ かき玉汁	牛乳(100cc) ラスク	赤魚 かまぼこ チーズ 卵 牛乳 きな粉	米 薄力粉 大豆油 マヨネーズ かたくり粉 はちみつ	ほうれん草 冷凍コーン 椎茸 人参 ねぎ	カレー粉 塩 酢 たまねぎ だし 醤油 食パン	378kcal 13.6g 10.8g								
10 (木)	ご飯 赤魚のカレー風味揚げ バイサラダ かき玉汁	牛乳(100cc) ラスク	赤魚 かまぼこ チーズ 卵 牛乳 きな粉	米 薄力粉 大豆油 マヨネーズ かたくり粉 はちみつ	ほうれん草 冷凍コーン 椎茸 人参 ねぎ	カレー粉 塩 酢 たまねぎ だし 醤油 食パン	378kcal 13.6g 10.8g	11 (金)	トマトパン クリームシチュー 牛乳(200cc)	お好み焼き	鶏むね肉 牛乳 卵 チーズ	パン じゃがいも 大豆油 薄力粉 やまいも	人参 コーン キャベツ	たまねぎ シチュー	445kcal 20.5g 13.1g								
11 (金)	トマトパン クリームシチュー 牛乳(200cc)	お好み焼き	鶏むね肉 牛乳 卵 チーズ	パン じゃがいも 大豆油 薄力粉 やまいも	人参 コーン キャベツ	たまねぎ シチュー	445kcal 20.5g 13.1g	12 (土)	茄子のスパゲティ ミートソース コーンクリームスープ	牛乳(100cc) お菓子	牛乳	スパゲティ 大豆油 砂糖	なす ビーマン 人参	たまねぎ 合挽き肉 ケチャップ コンソメ コーンクリーム	363kcal 14.3g 13.7g								
12 (土)	茄子のスパゲティ ミートソース コーンクリームスープ	牛乳(100cc) お菓子	牛乳	スパゲティ 大豆油 砂糖	なす ビーマン 人参	たまねぎ 合挽き肉 ケチャップ コンソメ コーンクリーム	363kcal 14.3g 13.7g	15 (火)	テーブルロール 野菜スープ 牛乳(200cc)	わんぱく焼き	ベーコン 牛乳 ちりめんじゃこ さくらえび 青のり 卵	パン はるさめ ごはん 薄力粉 油	キャベツ 人参 さやいんげん こまつな	たまねぎ 中華だし 醤油 味噌 かつお節 白ごま	393kcal 14.9g 12.7g								
15 (火)	テーブルロール 野菜スープ 牛乳(200cc)	わんぱく焼き	ベーコン 牛乳 ちりめんじゃこ さくらえび 青のり 卵	パン はるさめ ごはん 薄力粉 油	キャベツ 人参 さやいんげん こまつな	たまねぎ 中華だし 醤油 味噌 かつお節 白ごま	393kcal 14.9g 12.7g	16 (水)	レーズンコッペクラムチャウダー 牛乳(200cc)	コーン芋もち	ベーコン 牛乳	パン じゃがいも かたくり粉 サラダ油 砂糖	人参 コーン	あさり たまねぎ コンソメ 塩 こしょう 醤油 みりん	461kcal 18.4g 16.2g								
16 (水)	レーズンコッペクラムチャウダー 牛乳(200cc)	コーン芋もち	ベーコン 牛乳	パン じゃがいも かたくり粉 サラダ油 砂糖	人参 コーン	あさり たまねぎ コンソメ 塩 こしょう 醤油 みりん	461kcal 18.4g 16.2g	17 (木)	ほうれん草パン ロールキャベツのトマト煮 牛乳(200cc)	焼きそば	ウインナー 牛乳 豚肉	パン 砂糖 中華めん 大豆油	ブロッコリー トマト缶 キャベツ 人参	ロールキャベツ コンソメ ケチャップ 玉ねぎ ソース 塩	441kcal 17.2g 16.6g								

ご入園・ご進級おめでとうございます

4月にわり、あたたかい日差しのもと、新年度がスタートしました。初めての給食、新しいクラスでの給食。子供たちにとっておいしいことはもちろん、安心して食べられる給食づくりを心掛けていきたいと思っております。

在園児の給食開始は始業式のある11日です。パン給食に変わります。今月の誕生会は24日です。旬のグリーンピース

**ワンポイント・クッキング**

①調味料の順は…  
さ (砂糖)  
し (塩)  
す (酢)  
せ (しょうゆ)  
そ (味噌)

②煮豆のときは、砂糖を後々に加えると、軟らかく煮えます。

③ケーキ作りには、グラニュー糖を。

④グラニュー糖は、肉を軟らかくします。