

平成27年1月

給食だより

認定こども園若草幼稚園

2015年1月1日～2015年1月31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	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂肪	26(月)	ごはん、魚の塩焼き、ほうれん草のごま和え、味噌汁	牛乳(100cc)、きなこクッキー	たちうお、竹輪、ワカメ、牛乳、きな粉、卵	米、砂糖、じゃがいも、バター、ホットケーキミックス	ほうれん草、もやし、ねぎ	塩、醤油、白ごま、たまねぎ、水、だし、味噌	339kcal 10.8g 7.2g
5(月)	ごはん、魚の煮付け、南瓜の煮物、味噌汁	牛乳(100cc)、アメリカンドッグ	赤魚、牛乳、卵、ウインナー	米、砂糖、麩、ホットケーキミックス	かぼちゃ、白菜	醤油、みりん、油あげ、だし、味噌、水、ケチャップ	348kcal 11.6g 2.6g	27(火)	ごはん、揚げ豆腐の野菜あんかけ、キャベツとコーンのおかか和え、すまし汁	牛乳(100cc)、バナナマフィン	木綿豆腐、牛乳、卵	米、かたくり粉、大豆油、麩、ホットケーキミックス、マーガリン、砂糖	人参、白菜、キャベツ、もやし、コーン、えのきたけ、ねぎ、バナナ	たまねぎ、醤油、みりん、だし、水、塩、かつお節、めんつゆ	321kcal 8.8g 4.5g
6(火)	ごはん、スパニッシュオムレツ、パンパンジー、キャベツスープ	牛乳(100cc)、さつま芋蒸しパン	卵、ベーコン、鶏ささ身、牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、さつま芋	ほうれん草、人参、きゅうり、もやし、キャベツ、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、固形コンソメ	381kcal 14.5g 9.7g	28(水)	ごはん、マカロニグラタン、コールスローサラダ、コンソメスープ	牛乳(100cc)、南瓜蒸しパン	鶏むね肉、牛乳、卵、チーズ	米、マカロニ、バター、薄力粉、パン粉、じゃがいも、ホットケーキミックス	人参、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、白菜、かぼちゃ	たまねぎ、水、カレー粉、固形コンソメ	469kcal 20.6g 11.5g
7(水)	七草粥、鶏の竜田揚げ、れんこんきんぴら、すまし汁	牛乳(100cc)、りんごコンポート	鶏もも肉、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、大豆油	せり、なずな(葉)、れんこん(ゆで)、人参、ほうれん草、りんご	ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、だし、塩、水、醤油、みりん、ごま、たまねぎ	258kcal 9.9g 9.0g	29(木)	ごはん、鮭の味噌マヨ焼き、大豆の煮物、中華スープ	牛乳(100cc)、鶏むね肉、牛乳	鶏むね肉、牛乳	米、マカロニ、バター、薄力粉、パン粉、じゃがいも、ホットケーキミックス	キャベツ、人参、えのきたけ、椎茸、さやいんげん、ねぎ	たまねぎ、水、チーズ、粉バセリ、コールスロードレッシング、ポークウインナー	418kcal 10.4g 11.7g
8(木)	コッペパン、クリームシチュー、牛乳(200cc)	焼きそば	鶏むね肉、牛乳、豚肉	コッペパン、じゃがいも、大豆油、中華めん	人参、ブロッコリー、キャベツ、もやし	たまねぎ、シチュー、ソース、塩、こしょう	442kcal 20.5g 12.9g	30(金)	ごはん、鮭の味噌マヨ焼き、大豆の煮物、中華スープ	牛乳(100cc)、じゃが芋ピザ	鮭、大豆、ワカメ、牛乳、ベーコン	米、砂糖、マヨネーズ、こんにやく、はるさめ、じゃがいも	キャベツ、人参、えのきたけ、椎茸、さやいんげん、ねぎ	たまねぎ、味噌、だし、醤油、中華味、水、チーズ、ケチャップ	356kcal 15.3g 5.8g
9(金)	ごはん、マーボー豆腐、じゃが芋とじゃこの煮物、みかん	牛乳(100cc)、マドレーヌ	豚ひき肉、木綿豆腐、ワカメ、ちりめんじゃこ、牛乳、卵	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、大豆油、ホットケーキミックス、バター	ねぎ、椎茸、みかん、薄皮付	しょうが、味噌、醤油、中華味、水、みりん	372kcal 13.2g 6.1g	31(土)	スパゲティナポリタン、コーンクリームスープ	牛乳(100cc)、プリン	ベーコン、牛乳、卵	スパゲティ、大豆油、砂糖	ピーマン、人参、とうもろこし(ホールカーネル)	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、コーンクリーム、バニラエッセンス	248kcal 6.7g 6.6g
10(土)	煮込みうどん、おにぎり	牛乳(100cc)、フルーツヨーグルト	豚肉、ワカメ、牛乳、ヨーグルト	里芋、砂糖、うどん、米	ごぼう、人参、もも缶、みかん缶、りんご	大根、塩、醤油、みりん、だし、水	234kcal 6.9g 1.2g	月平均栄養価 エネルギー 382kcal たんぱく質 14.0g 脂肪 8.1g 食塩 2.0g							
13(火)	ごはん、鶏のコーンフレーク焼き、もやしのごま和え、味噌汁	牛乳(100cc)、大学芋	鶏むね肉、牛乳	米、薄力粉、マヨネーズ、コーンフレーク、砂糖、里芋、さつまいも	もやし、人参、きゅうり、白菜	醤油、しょうが、汁、白ごま、だし、味噌、水、酢	377kcal 16.8g 1.9g	献立は仕入れの条項により変更する場合があります。 この献立はおやつ栄養素は含まれていません。(株)福岡県南部給食センター							
14(水)	ミルクパン、スープバゲティ、バナナ1/2、牛乳(200cc)	たこ焼き	ベーコン、牛乳、卵、たこ(まだこ)ゆで、青のり	コッペパン、スパゲティ、薄力粉、大豆油	ほうれん草、人参、しめじ、バナナ、キャベツ	たまねぎ、水、固形コンソメ、ソース	545kcal 19.1g 13.7g	あけましておめでとうございます。一年の計は元旦にあり。行事食に興味や関心を寄せ、行事食の意味の深さを知り、食に託された心を学んでいくスタートにされてみてはいかがでしょうか。							
15(木)	誕生会 さつま芋ごはん、メンチカツ、春雨中華サラダ、白菜とベーコンのクリームスープ	牛乳(100cc)、バナナ	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、ハム、ワカメ、ベーコン、牛乳	米、さつまいも、パン粉、薄力粉、大豆油、はるさめ、ごま油、砂糖	きゅうり、白菜、しめじ、バナナ	塩、黒ゴマ、たまねぎ、こしょう、ケチャップ、ソース、醤油、固形コンソメ、中華味、シチュー	503kcal 16.3g 13.9g	新しい年への緊張感と期待感に、胸を膨らませ、家族そろってお祝いします。 今年もよい年をお迎えできるように ①初詣(初参り、初日の出)に出かけましょう。 ②若水(わかみず=元旦の朝の「水」)で顔を洗いましょう。 ③おせち料理やお雑煮で祝食しましょう。 ④「お正月遊び」を楽しみましょう。 ⑤「書き初め」をしてみましょう。 年の初めに伝えよう! 親から子へ、子から孫へ... わが家での正月行事の迎えかた!							
16(金)	ごはん、鮭のチャンチャン焼き、マカロニサラダ、すまし汁	牛乳(100cc)、黒糖蒸しケーキ	鮭、ハム、竹輪、牛乳	米、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、ホットケーキミックス、黒砂糖、甘納	キャベツ、人参、しめじ、きゅうり、椎茸、みつば	たまねぎ、味噌、みりん、酒、水、だし、醤油	387kcal 14.9g 5.5g	だしを使って七草がゆ 昔から1月7日に七草がゆを食べると、無病息災で1年間を過ごせるといふ言い伝えがあります。年末年始の疲れた胃腸を休ませるための知恵だともいわれています。家族の健康を願って、素材やだしの持ち味を生かした七草がゆを作ってみてはいかがでしょうか。							
17(土)	ちゃんぽん、蒸ししゅうまい	牛乳(100cc)、フルーツゼリー	かまぼこ、牛乳、ゼラチン	中華めん、砂糖、みかん缶詰(液汁)	キャベツ、人参、黒きくらげ、もやし、コーン、もも缶、みかん缶、バナナ、オレンジジュース	たまねぎ、豚肉、中華味、塩、こしょう、水、蒸ししゅうまい	304kcal 12.3g 8.2g	7日(水) 七草粥です。 8日(木) 始業式の為、パン給食です。 15日(木) 誕生会です。 24日(土) 学芸会説明会の為、給食はお休み							
19(月)	ごはん、赤魚のカレー風味揚げ、切干大根とツナのサラダ、たまごスープ	牛乳(100cc)、人参ケーキ	赤魚、ツナ、卵、牛乳	米、薄力粉、大豆油、マヨネーズ、砂糖、ホットケーキミックス	切り干し大根、きゅうり、チンゲンサイ、人参、レモン汁	カレー粉、塩、醤油、たまねぎ、中華だし、水	315kcal 11.6g 5.6g								
20(火)	親子丼、胡麻酢和え、高野豆腐の煮物	牛乳(100cc)、さつまいもとりんごの甘	鶏もも肉、卵、高野豆腐、牛乳	米、砂糖、さつまいも、バター	ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、椎茸、さやいんげん、りんご、レーズ	たまねぎ、醤油、白ごま、酢、塩、だし	377kcal 17.4g 6.2g								
21(水)	トマトパン、ポークビーンズ、バナナ1/2、牛乳(200cc)	わんぱく焼き	大豆、豚肉、牛乳、ちりめんじゃこ、さくらえび(素干し)、青のり、卵	コッペパン、じゃがいも、砂糖、ごはん、薄力粉、大豆油	人参、トマト缶、バナナ、こまつな、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、味噌、かつお節	535kcal 24.4g 14.9g								
22(木)	ビーフカレー、マカロニサラダ、みかん	牛乳(100cc)、豆腐ドーナツ	牛肉、ハム、牛乳、木綿豆腐	米、じゃがいも、大豆油、マカロニ、マヨネーズ、ホットケーキミックス	人参、きゅうり、キャベツ、みかん	たまねぎ、カレールウ、水	511kcal 12.5g 13.0g								
23(金)	ごはん、ひじきつくねの照り焼き、ポパイサラダ、中華スープ	牛乳(100cc)、ラスク	鶏ひき肉、ひじき、かまぼこ、チーズ、牛乳	米、かたくり粉、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、バター	ほうれん草、冷凍コーン、白菜、人参、椎茸	たまねぎ、塩、味噌、酒、しょうが、水、中華味、醤油、みりん、酢、こしょう	366kcal 14.2g 7.5g								

あけましておめでとうございます。一年の計は元旦にあり。行事食に興味や関心を寄せ、行事食の意味の深さを知り、食に託された心を学んでいくスタートにされてみてはいかがでしょうか。

新しい年への緊張感と期待感に、胸を膨らませ、家族そろってお祝いします。

今年もよい年をお迎えできるように

①初詣(初参り、初日の出)に出かけましょう。
②若水(わかみず=元旦の朝の「水」)で顔を洗いましょう。
③おせち料理やお雑煮で祝食しましょう。
④「お正月遊び」を楽しみましょう。
⑤「書き初め」をしてみましょう。

年の初めに伝えよう! 親から子へ、子から孫へ... わが家での正月行事の迎えかた!

だしを使って七草がゆ

昔から1月7日に七草がゆを食べると、無病息災で1年間を過ごせるといふ言い伝えがあります。年末年始の疲れた胃腸を休ませるための知恵だともいわれています。家族の健康を願って、素材やだしの持ち味を生かした七草がゆを作ってみてはいかがでしょうか。

ナスナ オギョウ ハコベラ ホトケノザ セリ スズシロ スズナ