

平成27年8月 給食だより

認定こども園若草幼稚園


2015年8月1日～2015年8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	22(土)	冷やし中華、おにぎり、ナムル、オレンジ	牛乳、りんごコンポート	ハム、牛乳	中華めん、砂糖・上白糖、ごま油、三分揚げ	トマト、きゅうり、もやし、にんじん、オレンジりんご	錦糸卵、しょうゆ、塩、酢	510kcal 15.9g 9.2g
1(土)	焼きそば、ゆでたまご、中華スープ、おにぎり	牛乳、プリン	鶏卵、ベーコン、牛乳	中華めん、サラダ油、五分揚げ、砂糖・上白糖、バター	にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ	豚もも、ソース、塩、こしょう、中華味、しょうゆ、パニラエッセンス	443kcal 15.6g 16.0g	24(月)	ご飯、揚げ豆腐の野菜あんかけ、ひじきサラダ、みそ汁	牛乳、マドレーヌ	豆腐、ひじき、鶏ささ身、牛乳、鶏卵	三分揚げ、かたくり粉、大豆油、里芋、ホットケーキミックス、バター、砂糖・上白糖	にんじん、エリンギ、コーン、きゅうり、はくさい、ねぎ	たまねぎ、しょうゆ、みりん、だし、ごまドレッシング、みそ	640kcal 15.3g 24.4g
3(月)	ご飯、豚肉とピーマンの味噌炒め、ツナポテト、かき玉	牛乳、マフィン	ツナ缶、鶏卵、牛乳	五分揚げ、大豆油、砂糖・上白糖、じゃがいも、マヨネーズ、かたくり粉、ホットケーキミックス、バター	ピーマン、赤ピーマン、もやし、えだまめ、しいたけ、にんじん、ねぎ	豚もも、しょうが、みそ、酒、パセリ、たまねぎ、だし、しょうゆ	618kcal 21.3g 20.4g	25(火)	ご飯、スパニッシュオムレツ、春雨サラダ、中華スープ	牛乳、たこ焼き	鶏卵、ベーコン、ハムのり	三分揚げ、じゃがいも、はるさめ、薄力粉、大豆油	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、コーン、チンゲンサイ、しいたけ、えのきたけ、キャベツ	塩、ケチャップ、ドレッシング、中華味、しょうゆ、ソース	585kcal 19.7g 15.6g
4(火)	ご飯、豆腐チャンプルー、オクラのじゃこ和え、中華風コンソメスープ	牛乳、フルーツヨーグルト	豆腐、豚もも、ちりめんじゃこ、鶏卵、牛乳、ヨーグルト	五分揚げ、ごま油、砂糖・上白糖、かたくり粉	にんじん、もやし、ピーマン、にがり、オクラ、カリフラワー、とうもろこし、もも、缶詰、みかん、缶詰りんご	たまねぎ、塩、しょうゆ、だし、中華だし	452kcal 18.1g 10.0g	26(水) 誕生会	トマトの炊き込みご飯、鶏肉の唐揚げ、ポテトサラダ、夏野菜スープ	牛乳、バナナ	鶏むね鶏もも、ツナ缶、牛乳	三分揚げ、バター、砂糖・上白糖、かたくり粉、大豆油、じゃがいも、マヨネーズ	トマト、きゅうり、にんじん、なす、アスパラガス、バナナ	固形コンソメ、しょうゆ、酒、塩、こしょう、たまねぎ	592kcal 22.9g 16.8g
5(水)	ご飯、煮込みハンバーグ、野菜サラダ、コンソメスープ	牛乳、豆腐ドーナツ	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、牛乳、豆腐	五分揚げ、パン粉、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス、大豆油	ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、オクラ	たまねぎ、塩、ケチャップ、固形コンソメ、ドレッシング、ポークウインナー	643kcal 23.0g 19.8g	27(木)	ご飯、魚の煮付け、高野豆腐の卵とじ、味噌汁	牛乳、黒糖蒸しケーキ	魚、高野豆腐、鶏卵、牛乳	三分揚げ、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス、甘納豆	しめじ、ほうれんそう、しいたけ、にんじん、さやいんげん、なす、ねぎ、キャベツ	だし、しょうゆ、みそ	512kcal 20.6g 8.0g
6(木)	ご飯、魚のパン粉焼き、きんぴられんこん、わかめスープ	牛乳、フルーツミックス	魚、わかめ、牛乳、ヨーグルト	五分揚げ、パン粉、大豆油、サラダ油、砂糖・上白糖	れんこん、にんじん、コーン、もも缶詰、みかん缶詰、キウイフルーツ、バナナ	塩、パセリ、ごま、しょうゆ、酒、たまねぎ、中華味、すまし汁	496kcal 17.1g 11.3g	28(金)	ご飯、ひじきつくねの照り焼き、南瓜のいとこ煮、すまし汁	牛乳、豆腐ドーナツ	鶏ひき肉、ひじき、あずき、牛乳、豆腐	三分揚げ、かたくり粉、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス、大豆油	えだまめ、にんじん、かぼちゃ、しいたけ、えのきたけ、みつば	たまねぎ、塩、みそ、酒、しょうが、みりん、しょうゆ、だし、だし	567kcal 18.9g 12.0g
7(金)	ご飯、夏野菜カレー、ツナサラダ、スイカ	牛乳、マドレーヌ	牛ひき肉、ツナ缶、牛乳、鶏卵	五分揚げ、ホットケーキミックス、バター、砂糖・上白糖	にんじん、なす、トマト、ピーマン、かぼちゃ、レタス、きゅうり、ミニトマト、すいか	たまねぎ、カレールウ、ドレッシング	631kcal 14.7g 22.5g	29(土)	ワカメご飯、バリバリ血うどん、カットコーン、中華スープ	牛乳、ゼリー	わかめ、かまぼこ、牛乳、ゼラチン	三分揚げ、フライ麺、かたくり粉、はるさめ、砂糖・上白糖	はくさい、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、キャベツ、えのきたけ、オレンジジュース	たまねぎ、豚ばら、中華味、塩	677kcal 17.6g 16.2g
8(土)	五目そうめん、ゆかりご飯、きゅうりの酢の物、りんご	牛乳、ホットケーキ	ハム、鶏卵、わかめ、かにかまぼこ、しらす干し、牛乳	五目めん、五分揚げ、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス、サラダ油	トマト、きゅうり、もやし、ねぎ、りんご	めんつゆ、ゆかり、酢、だし	422kcal 13.3g 10.1g	31(月)	ご飯、マーボー豆腐、揚げ餃子、中華スープ	牛乳、もちもちチーズパン	豚ひき肉、豆腐、わかめ、牛乳、チーズ	三分揚げ、砂糖・上白糖、ごま油、かたくり粉、大豆油、白玉粉	しいたけ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、キャベツ	たまねぎ、みそ、しょうゆ、餃子、中華だし、塩	436kcal 13.6g 10.9g
10(月)	ご飯、魚のあんかけ、大根とアスパラの煮物、味噌汁	牛乳、フルーツミックス	魚、しらす干し、わかめ、牛乳	三分揚げ、薄力粉、大豆油、砂糖・上白糖、かたくり粉	にんじん、しいたけ、アスパラ、えのきたけ、ねぎ、もも缶詰、みかん缶詰、バナナ	たまねぎ、しょうゆ、大根、みりん、だし、油あげ、だし、みそ	457kcal 15.7g 9.4g	月平均栄養価 エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂肪 14.2g 塩分 1.9g							
11(火)	ご飯、かぼちゃのロケット、スパゲティサラダ、コンソメスープ	牛乳、わんぱく焼き	ハム、牛乳、ちりめんじゃこ、さくらえび、あおのり、鶏卵	三分揚げ、サラダ油、薄力粉、パン粉、スパゲティ、マヨネーズ、じゃがいも、ごはん、大豆油	かぼちゃ、にんじん、アスパラガス、コーン、きゅうり、はくさい、キャベツ	たまねぎ、合い挽き肉、塩、ポークウインナー、固形コンソメ、みそ、かつお節、ごま	635kcal 17.0g 21.2g	朝のおやつはカロリーに含まれません。6、7、24、25、26日は登園日です。 2週目よりご飯は三分揚げになります。 夏一番がやってきました。皆様はどうお過ごしですか？ 子供たちにはこの時期ならでの遊びを楽しんでほしいものです。 暑さが続くと体力の消耗が激しくなり、寝苦しさから寝不足になったりします。 生活の乱れに気を付け、暑い夏を乗り切りましょう！							
12(水)	ご飯、鶏肉のトマト煮、オクラの土佐和え、コンソメスープ	牛乳、フルーツ杏仁	鶏もも、しらす干し、牛乳	三分揚げ、砂糖・上白糖	キャベツ、しめじ、トマト、オクラ、にんじん、コーン、アスパラガス、バナナ、みかん、缶詰、ハイフル	たまねぎ、ケチャップ、固形コンソメ、塩、かつお節、しょうゆ、杏仁豆腐	420kcal 18.3g 6.6g	夏に食べたい食材 暑い日が続くと体の機能が低下し、食欲も衰えがちになります。 規則正しい生活と、一日3回の食事をきちんと食べて、暑さに負けない体作りを心がけましょう。							
13(木)	ご飯、ちくさ焼き、きゅうりの昆布和え、若竹汁	牛乳、海鮮お好み焼き	鶏卵、鶏ひき肉、かにかまぼこ、牛乳、刻み昆布、わかめ、あおのり	三分揚げ、砂糖・上白糖、ごま油、揚げ油	にんじん、ほうれんそう、しいたけ、きゅうり、たけのこ	たまねぎ、塩、しょうゆ、ごま、だし、海鮮お好み焼き、ソース、かつお節	448kcal 17.4g 12.8g	ビタミンB群を多く含む食材 暑さからエネルギーの消費が増えます。体がエネルギーを作り出すために必要なビタミンB群です。 バランスよく上手に食事に取り入れましょう。							
14(金)	ご飯、チキンボールのケチャップ煮、ブロッコリーのツナコーンとえ、コンソメスープ	牛乳、人参蒸しパン	ツナ缶、牛乳	砂糖・上白糖、三分揚げ、ホットケーキミックス	ブロッコリー、コーン、キャベツ、にんじん、レーズン	チキンボール、ケチャップ、だし、しょうゆ、たまねぎ、固形コンソメ	488kcal 14.5g 9.8g	夏野菜 水分を多く含む野菜が多く、ビタミン類も豊富に含まれているため暑さで弱る意を刺激して消化を助け、体にこもる熱をとる働きがあります。							
15(土)	ご飯、マーボー丼、蒸ししゅうまい、パイン缶詰、中華スープ	牛乳、フルーツゼリー	豆腐、牛乳、ゼラチン	三分揚げ、砂糖・上白糖、かたくり粉、じゃがいも、みかん缶詰	にんじん、なす、ピーマン、ハイフル、ねぎ、もも缶詰、みかん缶詰、オレンジジュース	合い挽き肉、たまねぎ、しょうゆ、蒸ししゅうまい、ミックスベジタブル、中華だし	518kcal 16.6g 11.1g	水分 夏場の水分補給は大切です。ジュースばかり飲むのではなく、麦茶や水など糖分の少ないものをこまめにとるようにしましょう							
17(月)	ご飯、魚の味噌煮、ほうれん草のおろし和え、すまし汁	牛乳、大学芋	魚、竹輪、牛乳	三分揚げ、砂糖・上白糖、そうめん、さつまいも、サラダ油	ほうれんそう、青じそ、にんじん、オクラ、ねぎ	みそ、酒、しょうが、しょうゆ、だし、大根、めんつゆ、酢、黒ゴマ	527kcal 16.6g 13.6g	体を温める食材 冷房の効いた部屋にすることが多くなったり、冷たいものの取りすぎなどで、体温調節がうまくできない子供たちが増えているといわれています。体を温める食材を上手に取り入れましょう。							
18(火)	ご飯、メンチカツ、もやしのごま和え、味噌汁	牛乳、バナナマフィン	鶏卵、豆腐、わかめ、牛乳	三分揚げ、パン粉、大豆油、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、バナナ	合い挽き肉、たまねぎ、塩、ケチャップ、ソース、ごま、しょうゆ、だし、みそ	562kcal 17.8g 16.4g	献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。 福岡県南部給食センター							
19(水)	ご飯、魚の甘酢あんかけ、いんげんのごま和え、具だくさん味噌汁	牛乳、牛乳寒天	魚、竹輪、牛乳、寒天	三分揚げ、かたくり粉、大豆油、砂糖・上白糖、里芋	ピーマン、赤ピーマン、にんじん、しいたけ、さやいんげん、はくさい、ごぼう	たまねぎ、酢、ケチャップ、ごま、しょうゆ、油あげ、大根、だし、みそ	491kcal 17.0g 10.3g								
20(木)	ご飯、中華丼、竹輪の磯辺揚げ、中華スープ	牛乳、アメリカンドッグ	豚もも、竹輪、あおのり、ベーコン、牛乳、鶏卵、ウインナー	三分揚げ、砂糖・上白糖、かたくり粉、ごま油、薄力粉、大豆油、はるさめ、ホットケーキミックス	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、コーン、ねぎ	えび、うずら卵、中華味、オイスターソース、酒、しょうゆ	622kcal 23.5g 18.3g								
21(金)	ご飯、魚のオランダ揚げ、コーンスローサラダ、コンソメスープ	牛乳、ほうれん草の蒸しパン	魚、鶏卵、ベーコン、牛乳、チーズ	三分揚げ、薄力粉、大豆油、ホットケーキミックス	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご、ほうれんそう	塩、たまねぎ、パセリ、コーンスロードレッシング、固形コンソメ	561kcal 18.9g 16.0g								

暑い日が続くと体の機能が低下し、食欲も衰えがちになります。
規則正しい生活と、一日3回の食事をきちんと食べて、暑さに負けない体作りを心がけましょう。


ビタミンB群を多く含む食材

暑さからエネルギーの消費が増えます。体がエネルギーを作り出すために必要なビタミンB群です。
バランスよく上手に食事に取り入れましょう。




夏野菜

水分を多く含む野菜が多く、ビタミン類も豊富に含まれているため暑さで弱る意を刺激して消化を助け、体にこもる熱をとる働きがあります。



水分

夏場の水分補給は大切です。ジュースばかり飲むのではなく、麦茶や水など糖分の少ないものをこまめにとるようにしましょう



体を温める食材

冷房の効いた部屋にすることが多くなったり、冷たいものの取りすぎなどで、体温調節がうまくできない子供たちが増えているといわれています。体を温める食材を上手に取り入れましょう。

