

# 平成27年8月 離乳食中期給食だより

## 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)	五倍粥,鶏の照り煮,ナムル,オレンジ	りんごコンポート	鶏むね	かゆ・三分搗き全がゆ,砂糖・上白糖,かたくり粉,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん,オレンジ,りんご	たまねぎ,しょうゆ	88kcal 4.5g 1.0g
1(土)	五倍粥,キャベツ,中華スープ	プリン	鶏むね,牛乳	かゆ・五分搗き全がゆ,砂糖・上白糖,バター	キャベツ,チンゲンサイ,にんじん	たまねぎ,しょうゆ,だし,だし,パニラエッセンス	84kcal 3.4g 1.3g	24(月)	五倍粥,豆腐のあんかけ,ひじきサラダ,みそ汁	蒸しパン	豆腐,ひじき,鶏ささ身,牛乳	かゆ・三分搗き全がゆ,かたくり粉,マヨネーズ,里芋,ホットケーキミックス	にんじん,はくさい,コーン,きゅうり	たまねぎ,しょうゆ,みりんだし,みそ	165kcal 5.0g 2.3g
3(月)	五倍粥,鶏肉の煮物,ツナポテト,すまし汁	蒸しパン	鶏もも,ツナ缶,わかめ	かゆ・五分搗き全がゆ,砂糖・上白糖,じゃがいも,マヨネーズ,ふ,ホットケーキミックス	にんじん,ピーマン,赤ピーマン,えだまめ	たまねぎ,だし,しょうゆ	135kcal 5.6g 1.4g	25(火)	五倍粥,肉じゃが,春雨,サラダ,中華スープ	お焼き	鶏ひき肉	かゆ・三分搗き全がゆ,じゃがいも,大豆油,砂糖・上白糖はるさめ,薄力粉	にんじん,さやえんどう,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	たまねぎ,だし,しょうゆ,ドレッシング	146kcal 4.0g 1.7g
4(火)	五倍粥,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	フルーツヨーグルト	豆腐,ちりめんじゃこ,ヨーグルト	かゆ・五分搗き全がゆ,ごま油,砂糖・上白糖,かたくり粉	にんじん,ピーマン,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,だし	98kcal 3.2g 1.7g	26(水)	五倍粥,鶏の照り煮,ポテトサラダ,夏野菜スープ	バナナ	鶏むね,ツナ缶	かゆ・三分搗き全がゆ,砂糖・上白糖,かたくり粉,じゃがいも,マヨネーズ	きゅうり,にんじん,なす,トマト,アスパラガス,バナナ	たまねぎ,しょうゆ,固形コンソメ	124kcal 5.5g 0.5g
5(水)	五倍粥,煮込みハンバーグ,野菜サラダ,コンソメスープ	マカロニきな粉	豆腐,鶏卵,きな粉	かゆ・五分搗き全がゆ,パン粉,マカロニ,砂糖・上白糖	ピーマン,にんじん,キャベツ,きゅうり,オクラ	たまねぎ,塩,ドレッシング,固形コンソメ	112kcal 3.6g 1.1g	27(木)	五倍粥,魚の煮付け,高野豆腐の煮物,味噌汁	黒糖蒸しケーキ	魚,高野豆腐	かゆ・三分搗き全がゆ,砂糖・上白糖,ホットケーキミックス,黒砂糖	しめじ,ほうれん草,しいたけ,にんじん,さやいんげん,なす,キャベツ	だし,しょうゆ,みそ	126kcal 6.4g 1.8g
6(木)	五倍粥,煮魚,きんぴら,れんこん,わかめスープ	フルーツミックス	魚,わかめ,ヨーグルト	かゆ・五分搗き全がゆ,砂糖・上白糖,サラダ油	れんこん,にんじん,コーン,もも缶詰,みかん缶詰,りんご	だし,しょうゆ,酒,たまねぎ	106kcal 5.0g 1.4g	28(金)	五倍粥,ひじきつくねの照り焼き,南瓜のいとこ煮,すまし汁	煮りんご	鶏ひき肉,ひじき,あずき	かゆ・三分搗き全がゆ,かたくり粉,砂糖・上白糖	にんじん,かぼちゃ,しいたけ,えのきたけ,みつば,りんご	たまねぎ,塩,みそ,酒,しょうゆ,みりん,だし,だし	109kcal 4.2g 1.1g
7(金)	五倍粥,かぼちゃのそぼろ煮,ツナサラダ,スイカ	パンプディング	鶏ひき肉,ツナ缶,鶏卵,牛乳	かゆ・五分搗き全がゆ,砂糖・上白糖	かぼちゃ,レタス,きゅうり,ミニトマト,すいか	たまねぎ,しょうゆ,だし,ドレッシング,食パン	169kcal 6.7g 4.2g	29(土)	中華丼,カットコーン,中華スープ	フルーツヨーグルト	鶏むね,ヨーグルト	三分搗き,砂糖・上白糖,かたくり粉,ごま油,はるさめ	はくさい,チンゲンサイ,にんじん,しいたけ,コーン,キャベツ,えのきたけ,もも缶	塩,しょうゆ,だし	172kcal 5.2g 1.7g
8(土)	五倍粥,鶏の照り煮,きゅうりの酢の物,すまし汁	ホットケーキ	鶏むね,わかめ,しらす干し,牛乳,鶏卵	かゆ・五分搗き全がゆ,砂糖・上白糖,かたくり粉,そうめん,ホットケーキミックス,サラダ油	きゅうり	しょうゆ,酢,だし	135kcal 6.1g 2.3g	31(月)	五倍粥,マーボー豆腐,キャベツのおふ煮,中華スープ	もちもちチーズパン	豚ひき肉,豆腐,わかめ,チーズ,牛乳	かゆ・三分搗き全がゆ,砂糖・上白糖,ごま油,かたくり粉,ふ,白玉粉,大豆油	しいたけ,にんじん,キャベツ,えのきたけ	たまねぎ,みそ,しょうゆ,だし,塩	91kcal 3.5g 1.7g
10(月)	五倍粥,魚のあんかけ,大根とアスパラの煮物,味噌汁	フルーツミックス	魚,しらす干し,わかめ	かゆ・三分搗き全がゆ,砂糖・上白糖,かたくり粉	にんじん,しいたけ,アスパラガス,えのきたけ,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,だし,みそ	99kcal 4.0g 0.7g	月平均栄養価 エネルギー 123kcal たんぱく質 4.7g 脂肪 1.7g 塩分 0.4g							
11(火)	五倍粥,かぼちゃの含め煮,スパゲティ,サラダ,コンソメスープ	おじや	鶏ひき肉	かゆ・三分搗き全がゆ,砂糖・上白糖,スパゲティ,マヨネーズ,じゃがいも	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	たまねぎ,しょうゆ,だし,固形コンソメ,だし	131kcal 3.1g 0.6g	<p>夏一番がやってきました。皆様はどうお過ごしですか？</p> <p>子供たちにはこの時期ならではの遊びを楽しんでほしいものです。</p> <p>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。</p> <p>生活の乱れに気を付け、暑い夏を乗り切りましょう！</p>							
12(水)	五倍粥,鶏肉のトマト煮,オクラの土佐和え,コンソメスープ	煮りんご	鶏むね,しらす干し	かゆ・三分搗き全がゆ,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,りんご	たまねぎ,ケチャップ,固形コンソメ,かつお節,しょうゆ	83kcal 5.1g 0.4g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <h3 style="text-align: center;">夏に食べたい食材</h3> <p style="text-align: center;">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。</p> <p style="text-align: center;">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。</p> </div>							
13(木)	五倍粥,ちくさ焼き,きゅうりの昆布和え,若竹汁	お焼き	鶏卵,鶏ひき肉,かにかまぼこ,牛乳,刻み昆布,わかめ	かゆ・三分搗き全がゆ,砂糖・上白糖,ごま油,薄力粉	にんじん,ほうれん草,うしいたけ,きゅうり,たけのこ,キャベツ	たまねぎ,塩,しょうゆ,ごまだし	141kcal 5.6g 2.3g	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>ビタミンB群を多く含む食材</p> <p>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。</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>夏野菜</p> <p>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。</p>  </div> </div>							
14(金)	五倍粥,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和え,コンソメスープ	人参蒸しパン	ツナ缶,牛乳	かゆ・三分搗き全がゆ,砂糖・上白糖,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	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	124kcal 3.9g 2.0g	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>水分</p> <p>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</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>体を温める食材</p> <p>冷房の効いた部屋に居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。</p>  </div> </div>							
15(土)	マーボー丼,いんげんのお浸し,中華スープ	フルーツミックス	鶏ひき肉,豆腐,ちりめんじゃこ	三分搗き,砂糖・上白糖,かたくり粉,じゃがいも	にんじん,なす,ピーマン,さやいんげん,もも缶詰,みかん缶詰,バナナ	たまねぎ,しょうゆ,めんつゆ,ミックスベジタブル,しょうゆ	63kcal 2.6g 0.9g	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。 (株)福岡県南部給食センター</p> </div>							
17(月)	五倍粥,煮魚,ほうれん草のおろし和え,すまし汁	さつま芋のマッシュ	赤魚,粉ミルク	かゆ・三分搗き全がゆ,砂糖・上白糖,そうめん,さつまいも	ほうれん草,にんじん,オクラ	だし,みそ,しょうゆ,大根,めんつゆ	113kcal 5.2g 0.9g	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>水分</p> <p>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</p>  </div>							
18(火)	五倍粥,豆腐煮物と野菜の煮物,もやしときゅうりの酢の物,味噌汁	蒸しパン	豆腐,豆腐,わかめ	かゆ・三分搗き全がゆ,砂糖・上白糖,ホットケーキミックス	はくさい,にんじん,もやし,きゅうり,バナナ	だし,しょうゆ,たまねぎ,みそ	122kcal 3.6g 1.5g	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>水分</p> <p>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</p>  </div>							
19(水)	五倍粥,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	プリン	魚,鶏卵,牛乳	かゆ・三分搗き全がゆ,かたくり粉,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	水,たまねぎ,酢,しょうゆ,ケチャップ,ごま,大根,だし,みそ	114kcal 5.2g 2.1g	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>水分</p> <p>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</p>  </div>							
20(木)	中華丼,キャベツ,サラダ,中華スープ	ホットケーキ	鶏むね,ハム,牛乳	砂糖・上白糖,かたくり粉,ごま油,三分搗き,はるさめ,ホットケーキミックス,サラダ油	はくさい,チンゲンサイ,にんじん,しいたけ,キャベツ,コーン,トマト	ドレッシング,しょうゆ	217kcal 5.6g 4.0g	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>水分</p> <p>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</p>  </div>							
21(金)	五倍粥,煮魚,コールスロー,サラダ,コンソメスープ	ほうれん草の蒸しパン	魚,チーズ,牛乳	かゆ・三分搗き全がゆ,砂糖・上白糖,ホットケーキミックス	キャベツ,きゅうり,コーン,りんご,ほうれん草	だし,しょうゆ,コールスロー,ドレッシング,たまねぎ,固形コンソメ	129kcal 6.6g 2.5g	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>水分</p> <p>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</p>  </div>							

月平均栄養価 エネルギー 123kcal たんぱく質 4.7g 脂肪 1.7g 塩分 0.4g

朝のおやつはカロリーに含まれません。2週目よりご飯は3分搗きになります。




### 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。


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居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。



献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。 (株)福岡県南部給食センター