

平成28年5月
認定こども園若草幼稚園

離乳中期期給食だより

2016年5月2日～2016年5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	24(火)	五倍粥,ポークビーンズ,スバゲティサラダ,中華スープ	蒸しパン	大豆,ハム,牛乳	かゆ・精白米全がゆ,サラダ油,砂糖・上白糖,スバゲティ,マヨネーズ,はるさめ	にんじん,コーン,はくさい	豚もも,たまねぎ,ケチャップ,塩,こしょう,しょうゆ,中華味	288kcal 10.5g 11.2g
2(月)	五倍粥,魚の煮付け,きゅうりの酢の物,味噌汁	蒸しパン	魚,わかめ,しらす干し,豆腐,牛乳,鶏卵	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,ホットケーキミックス,サラダ油	きゅうり,えのきたけ,キャベツ	だし,しょうゆ,みりん,酢,みそ	213kcal 8.2g 4.3g	25(水)	五倍粥,魚のあんかけ,ほうれん草のり,和え,オニオンスープ	お焼き	魚	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,かたくり粉,薄力粉	にんじん,ほうれん草,う,キャベツ	たまねぎ,しょうゆ,のり,だし,コンソメ	158kcal 7.4g 1.2g
6(金)	五倍粥,豆腐煮物と野菜の煮物,ブロッコリーのおかか和え,中華スープ	煮りんご	豆腐	かゆ・精白米全がゆ,じゃがいも,砂糖・上白糖	はくさい,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,りんご	だし,かつお節,ミックスベジタブル,中華だし,しょうゆ	98kcal 3.4g 0.7g	26(木)	五倍粥,じゃが芋のそぼろ煮,しらす和え,かき玉汁	フルーツヨーグルト	鶏ひき肉,しらす干し,鶏卵,ヨーグルト	かゆ・精白米全がゆ,じゃがいも,砂糖・上白糖,かたくり粉	ほうれん草,う,にんじん,しいたけ,ねぎ,もも缶詰,みかん缶詰,りんご,バナナ	しょうゆ,だし,たまねぎ	157kcal 6.6g 3.0g
7(土)	五倍粥,にんじんのゴマ和え,うどん汁,バナナ	フルーツミックス		かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,うどん	にんじん,さやいんげん,バナナ,ほうれん草,もも缶詰,みかん缶詰	しょうゆ,塩,ごま,たまねぎ,だし	142kcal 2.4g 0.3g	27(金)	五倍粥,豆腐のあんかけ,サラダ,すまし汁	フレンチトースト	豆腐,ツナ缶,わかめ,鶏卵,牛乳	かゆ・精白米全がゆ,かたくり粉,マヨネーズ,砂糖・上白糖,バター	にんじん,はくさい,きゅうり	たまねぎ,しょうゆ,みりん,だし,塩,食パン	139kcal 4.5g 1.7g
9(月)	五倍粥,魚の煮付け,茄子とかぼちゃのそぼろあんかけ,味噌汁	人参蒸しパン	魚,鶏ひき肉,わかめ,牛乳	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,大豆油,かたくり粉,ホットケーキミックス	なす,かぼちゃ,さやいんげん,う,にんじん	だし,しょうゆ,たまねぎ,みそ	156kcal 7.8g 1.9g	28(土)	五倍粥,野菜の和え物,すまし汁	バナナ	竹輪	ごはん,砂糖・上白糖,そうめん	にんじん,ほうれん草,う,キャベツ,きゅうり,ねぎ,バナナ	たまねぎ,しょうゆ,だし	94kcal 2.4g 0.3g
10(火)	五倍粥,豆腐のケチャップあんかけ,春雨サラダ,すまし汁	フレンチトースト	豆腐,ツナ缶,鶏卵,牛乳	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,かたくり粉,はるさめ,ふ,バター	にんじん,キャベツ,コーン,きゅうり,えのきたけ	たまねぎ,ケチャップ,コンソメ,ドレッシング,だし,しょうゆ,食パン	122kcal 4.4g 2.0g	30(月)	五倍粥,魚の煮付け,大根と人参の煮物,味噌汁	黒糖蒸しケーキ	魚	かゆ・精白米全がゆ,かたくり粉,ふ,ホットケーキミックス,黒砂糖,甘納豆	にんじん,はくさい	だし,みりん,大根,しょうゆ,みそ	199kcal 7.8g 1.4g
11(水)	五倍粥,魚のあんかけ,ポテトサラダ,コンソメスープ	おじや	魚,ツナ缶,鶏卵	かゆ・精白米全がゆ,はるさめ,砂糖・上白糖,かたくり粉,じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,きゅうり,キャベツ,コーン,ねぎ	たまねぎ,しょうゆ,酢,塩,コンソメ,だし	167kcal 7.1g 4.4g	31(火)	そぼろ丼,ほうれん草のごま和え,中華スープ	ふかし芋	豚ひき肉	米・精白米,砂糖・上白糖,さつまいも	にんじん,ほうれん草,う,水菜	たまねぎ,しょうゆ	228kcal 6.1g 2.6g
12(木)	五倍粥,肉じゃが,きゅうりのり,和え,オレンジ	バナナ	牛肉	かゆ・精白米全がゆ,じゃがいも,大豆油,砂糖・上白糖	にんじん,きゅうり,オレンジ,バナナ	たまねぎ,だし,みりん,酒,しょうゆ,のり	194kcal 6.0g 2.9g	月平均栄養価 エネルギー 174kcal たんぱく質 6.2g 脂肪 3.2g 塩分 0.4g							
13(金)	五倍粥,ちぐさ焼き,きゅうりのおかか和え,すまし汁	蒸しパン	鶏卵,鶏ひき肉,豆腐,牛乳	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,ホットケーキミックス	にんじん,ほうれん草,う,きゅうり	たまねぎ,塩,しょうゆ,ごま,かつお節,だし	213kcal 8.5g 4.6g	過ぎしやすい季節になりました 							
16(月)	五倍粥,鶏肉の煮物,大豆の煮物,すまし汁	フライドポテト	鶏もも,大豆	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,そうめん,じゃがいも,サラダ油	にんじん,しいたけ,さやいんげん,ねぎ	だし,しょうゆ,だし,塩,パセリ	182kcal 7.1g 6.2g	新入生は幼稚園、保育園に通うようになり早一か月。新しい環境の変化に体がついていけず、眠れなかったり、食欲が落ちやすくなる時期です。変化に敏感な子どもたちは知らず知らずのうちにストレスを溜めがちです。一緒に食事をしたり、会話をすることで日ごろからお子さんの様子をよく見てあげてください。 							
17(火)	五倍粥,豆腐のあんかけ,キャベツとコーンのおかか和え,味噌汁	蒸しパン	豆腐,牛乳	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,かたくり粉,ホットケーキミックス	にんじん,はくさい,キャベツ,きゅうり,コーン	たまねぎ,しょうゆ,だし,塩,かつお節,大根,みそ	128kcal 4.0g 1.7g	新入生は幼稚園、保育園に通うようになり早一か月。新しい環境の変化に体がついていけず、眠れなかったり、食欲が落ちやすくなる時期です。変化に敏感な子どもたちは知らず知らずのうちにストレスを溜めがちです。一緒に食事をしたり、会話をすることで日ごろからお子さんの様子をよく見てあげてください。 							
18(水)	五倍粥,チキンボールの煮物,サラダ,トマスープ	枝豆チーズのポテトおやき	ツナ缶,牛乳	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,マヨネーズ,じゃがいも,かたくり粉	きゅうり,トマト,にんじん,キャベツ,えだまめ	チキンボール,だし,しょうゆ,塩,たまねぎ,ケチャップ,コンソメ	133kcal 4.4g 1.9g	新入生は幼稚園、保育園に通うようになり早一か月。新しい環境の変化に体がついていけず、眠れなかったり、食欲が落ちやすくなる時期です。変化に敏感な子どもたちは知らず知らずのうちにストレスを溜めがちです。一緒に食事をしたり、会話をすることで日ごろからお子さんの様子をよく見てあげてください。 							
19(木)	五倍粥,野菜あんかけ,じゃが芋とワカメの煮物,中華スープ	ヨーグルト	ツナ缶,わかめ,ハム,ヨーグルト	かゆ・精白米全がゆ,かたくり粉,じゃがいも,砂糖・上白糖,はるさめ	にんじん,キャベツ,えのきたけ,バナナ	たまねぎ,しょうゆ,中華味	120kcal 3.4g 0.7g	新入生は幼稚園、保育園に通うようになり早一か月。新しい環境の変化に体がついていけず、眠れなかったり、食欲が落ちやすくなる時期です。変化に敏感な子どもたちは知らず知らずのうちにストレスを溜めがちです。一緒に食事をしたり、会話をすることで日ごろからお子さんの様子をよく見てあげてください。 							
20(金)	五倍粥,肉団子のトマトソース煮,大根と人参の煮物,味噌汁	南瓜蒸しパン	豚ひき肉,牛乳	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,ふ,ホットケーキミックス	トマト,ホール,にんじん,えのきたけ,キャベツ,かぼちゃ	たまねぎ,塩,こしょう,固形コンソメ,大根,だし,しょうゆ,みそ	281kcal 10.4g 6.5g	新入生は幼稚園、保育園に通うようになり早一か月。新しい環境の変化に体がついていけず、眠れなかったり、食欲が落ちやすくなる時期です。変化に敏感な子どもたちは知らず知らずのうちにストレスを溜めがちです。一緒に食事をしたり、会話をすることで日ごろからお子さんの様子をよく見てあげてください。 							
21(土)	五倍粥,コーンポテト,コンソメスープ,フルーツミックス	プリン	鶏卵,牛乳	かゆ・精白米全がゆ,じゃがいも,砂糖・上白糖	キャベツ,もも缶詰,みかん缶詰,さくらんぼ缶詰,バナナ	ミックスベジタブル,しょうゆ,たまねぎ,コンソメ	202kcal 5.6g 3.7g	新入生は幼稚園、保育園に通うようになり早一か月。新しい環境の変化に体がついていけず、眠れなかったり、食欲が落ちやすくなる時期です。変化に敏感な子どもたちは知らず知らずのうちにストレスを溜めがちです。一緒に食事をしたり、会話をすることで日ごろからお子さんの様子をよく見てあげてください。							
23(月)	五倍粥,魚の味噌煮,ブロッコリーのゴマドレ和え,コンソメスープ	かぼちゃクッキー	魚,ツナ缶,牛乳	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,じゃがいも,薄力粉,バター	ブロッコリー,にんじん,かぼちゃ	みそ,だし,酒,ドレッシング,しょうゆ,たまねぎ,パセリ,コンソメ	217kcal 7.6g 6.8g	新入生は幼稚園、保育園に通うようになり早一か月。新しい環境の変化に体がついていけず、眠れなかったり、食欲が落ちやすくなる時期です。変化に敏感な子どもたちは知らず知らずのうちにストレスを溜めがちです。一緒に食事をしたり、会話をすることで日ごろからお子さんの様子をよく見てあげてください。							

過ぎしやすい季節になりました



新入生は幼稚園、保育園に通うようになり早一か月。新しい環境の変化に体がついていけず、眠れなかったり、食欲が落ちやすくなる時期です。変化に敏感な子どもたちは知らず知らずのうちにストレスを溜めがちです。一緒に食事をしたり、会話をすることで日ごろからお子さんの様子をよく見てあげてください。

- ・ビタミンB群・・・疲労回復！
(豚肉、大豆など)
- ・ビタミンC群・・・ストレスで大量に消費
(キャベツ、ブロッコリー、苺など)
- ・カルシウム・・・骨や歯を作る大切な栄養素、
神経の伝達を正常に保つ働き
(小魚、小松菜、切り干し大根など)



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

