

平成28年5月  
認定こども園若草幼稚園

離乳後期給食だより

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,ポークビーンス,バゲティサラダ,中華スープ	蒸しパン	大豆,牛乳	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,スパゲティ,はるさめ,ホットケーキミックス	にんじん,トマト,アスパカ,ス,コーン,はくさい	たまねぎ,塩,しょうゆ	204kcal 7.0g 3.1g
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	255kcal 9.5g 4.9g	25(水)	五倍粥,魚のあんかけ,ほうれん草ののり,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	172kcal 8.3g 1.4g
6(金)	五倍粥,お魚バーグ,ブロッコリーのおかか,和え,中華スープ	煮リンゴ	魚すり身,ひじき	かゆ・精白米全がゆ,かたくり粉,じゃがいも,砂糖・上白糖	れんこん,にんじん,ピーマン,ブロッコリー,キャベツ,りんご	たまねぎ,塩,かつお節,だし,ミックスベジタブル,中華だし,しょうゆ	129kcal 6.7g 0.4g	26(木)	ピースごはん,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	グリーンピース,塩,しょうゆ,だし,たまねぎ	174kcal 7.6g 3.5g
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	155kcal 2.6g 0.3g	27(金)	五倍粥,八宝菜,サラダ,すまし汁	フレンチトースト	ツナ缶,豆腐,わかめ,鶏卵,牛乳	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,かたくり粉,マヨネーズ,バター	はくさい,チンゲンサイ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,塩,たまねぎ,だし,食パン	127kcal 4.4g 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,とうもろこし,えのきたけ,にんじん,ねぎ	だし,しょうゆ,みりん,たまねぎ,しょうゆ,油あげ,みそ	281kcal 11.5g 3.9g	28(土)	ゆかりご飯,タイピーエン,豆腐煮物と野菜の煮物	バナナ	豆腐,豚もも,かまぼこ,うす卵	米・精白米,はるさめ,ごま油	はくさい,にんじん,たけのこ,さやいんげん,とうもろこし,バナナ	ゆかり,だし,たまねぎ,酒,しょうゆ,塩,しょうゆ,しょうゆ,中華味	284kcal 8.4g 2.9g
10(火)	五倍粥,マーボー豆腐,春雨サラダ,すまし汁	フレンチトースト	豚ひき肉,豆腐,ツナ缶,鶏卵,牛乳	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,ごま油,かたくり粉,はるさめ,ふ,バター	ねぎ,しいたけ,きゅうり,えのきたけ	みそ,しょうゆ,中華味,水,ドレッシング,たまねぎ,だし,食パン	214kcal 10.0g 5.5g	30(月)	五倍粥,煮魚,じゃがいも,人参の煮物,味噌汁	黒糖蒸しケーキ	魚	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,ふ,じゃがいも,ホットケーキミックス,黒砂糖,甘納豆	はくさい,にんじん	だし,しょうゆ,みそ,しょうゆ	211kcal 7.9g 2.0g
11(水)	五倍粥,煮魚,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,砂糖・上白糖,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	だし,しょうゆ,酢,塩,たまねぎ,コンソメ,だし	198kcal 9.5g 5.3g	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,鶏卵,竹輪,ハム	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,しいたけ	たまねぎ,しょうゆ,ごま,中華だし	340kcal 13.2g 6.6g
12(木)	五倍粥,肉じゃが,切干大根のサラダ,オレンジ	バナナ	牛肉,ツナ缶,わかめ	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,切り干し大根,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,ドレッシング	255kcal 7.1g 4.6g	月平均栄養価 エネルギー 232kcal たんぱく質 8.5g 脂肪 4.6g 塩分 0.6g							
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,かにかまぼこ,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,サラダ油	にんじん,ほうれん草,う,しいたけ,きゅうり,とうもろこし,えのきたけ	たまねぎ,塩,ごま,かつお節,しょうゆ,だし	272kcal 10.7g 7.0g	<p><b>過ぎしやすい季節になりました</b> </p> <p>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。</p>							
16(月)	五倍粥,鶏の照り煮,大豆の煮物,すまし汁	フライドポテト	鶏むね,大豆,竹輪	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,かたくり粉,こんにやく,そうめん,じゃがいも,油	にんじん,しいたけ,さやいんげん,ねぎ	しょうゆ,だし,だし,しょうゆ,塩,バセリ	221kcal 9.6g 6.9g	<p><b>・ビタミンB群・・・疲労回復！</b> (豚肉、大豆など)</p> <p><b>・ビタミンC群・・・ストレスで大量に消費</b> (キャベツ、ブロッコリー、苺など)</p> <p><b>・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</b> (小魚、小松菜、切り干し大根など)</p>							
17(火)	五倍粥,豆腐ハンバーグ,キャベツのゆかり,和え,味噌汁	蒸しパン	豆腐,鶏ひき肉,牛乳,鶏卵	かゆ・精白米全がゆ,パン粉,かたくり粉,ホットケーキミックス,砂糖・上白糖,油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ねぎ	たまねぎ,しょうゆ,みりん,だし,ゆかり,大根,みそ	255kcal 8.2g 5.5g	<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>							
18(水)	五倍粥,チキンボールの煮物,ごぼうサラダ,トマトスープ	枝豆チーズのポテトおやき	ツナ缶,チーズ,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,大豆油	ごぼう,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,こしょう	256kcal 6.8g 9.5g	<p><b>・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</b> (小魚、小松菜、切り干し大根など)</p>							
19(木)	五倍粥,肉野菜炒め,じゃが芋とワカメの煮物,中華スープ	ヨーグルト	わかめ,ハム,ヨーグルト	かゆ・精白米全がゆ,大豆油,じゃがいも,砂糖・上白糖,はるさめ	もやし,キャベツ,にんじん,ピーマン,えだまめ,えのきたけ,バナナ	豚もも,たまねぎ,中華味,しょうゆ	199kcal 7.3g 4.5g	<p><b>・ビタミンB群・・・疲労回復！</b> (豚肉、大豆など)</p> <p><b>・ビタミンC群・・・ストレスで大量に消費</b> (キャベツ、ブロッコリー、苺など)</p> <p><b>・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</b> (小魚、小松菜、切り干し大根など)</p>							
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,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	313kcal 11.8g 7.4g	<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>							
21(土)	ケチャップライス,カットコーン,コンソメスープ,バナナ	プリン	ベーコン,鶏卵,牛乳	米・精白米,大豆油,砂糖・上白糖	にんじん,ピーマン,コーン,バナナ,キャベツ	たまねぎ,コンソメ,ケチャップ,塩,こしょう,バセリ,バナラエッセンス	341kcal 8.6g 6.2g	<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>							
23(月)	五倍粥,魚の味噌煮,ブロッコリーのゴマ和え,コンソメスープ	かぼちゃクッキー	魚,ツナ缶,ウイナー,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,しょうゆ,酒,ドレッシング,たまねぎ,バセリ,コンソメ	259kcal 10.3g 9.1g	<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>							

過ぎ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

