

# 平成28年5月 給食だより

認定こども園若草幼稚園

2016年5月2日～2016年5月31日

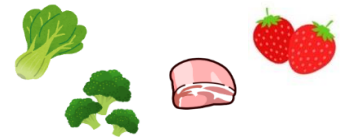
日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂肪	24(火)	ご飯、ポークビーンズ、スパゲティサラダ、中華スープ	牛乳、ジャム入りカップケーキ	大豆、ハム、牛乳、鶏卵	米・半つき米、サラダ油、砂糖・上白糖、スパゲティ、マヨネーズ、はるさめ、ホットケーキミックス	にんじん、アスパラガス、コーン、はくさい	豚もも、たまねぎ、ケチャップ、塩、こしょう、こしょう、しょうゆ、中華味	686kcal 22.1g 22.6g
2(月)	ご飯、魚の煮付け、きゅうりの昆布和え、味噌汁	牛乳、ミニたのやき	魚、生揚げ、昆布、豆腐、牛乳	米・半つき米、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス	こまつな、きゅうり、えのきたけ、キャベツ	だし、しょうゆ、みりん、みそ	526kcal 20.1g 10.7g	25(水)	トマトパン、クリームシチュー、牛乳	たこ焼き	鶏むね、牛乳、鶏卵、たこ、あおのり	コッペパン、じゃがいも、大豆油、薄力粉	アスパラガス、にんじん、キャベツ	たまねぎ、シチュー、ソース	613kcal 26.5g 17.0g
6(金)	ご飯、お魚バーグ、ブロッコリーのおかか和え、中華スープ	牛乳、ゼリー	魚すり身、ひじき、牛乳	米・半つき米、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、みかん缶詰、もも缶詰	たまねぎ、塩、しょうゆ、かつお節、だし、ミックスペジタブル、中華味	460kcal 16.3g 4.8g	26(木) 誕生会	ピーズごはん、カレー風肉じゃが、しらす和え、かき玉汁	牛乳、フルーツヨーグルト	牛肉もも、しらす干し、鶏卵、牛乳、ヨーグルト	米・半つき米、じゃがいも、大豆油、砂糖・上白糖、かたくり粉	にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ、もも缶詰、みかん、りんご、バナナ	グリーンピース、塩、たまねぎ、カレー粉、だし、みりん、酒、しょうゆ	561kcal 19.9g 12.2g
7(土)	煮込みうどん、おにぎり、にんじんのゴマ和え	牛乳、フルーツミックス	牛乳	うどん、米・半つき米、砂糖・上白糖	にんじん、ほうれんそう、さやえんどう、もも缶詰、みかん缶詰、バナナ	豚もも、たまねぎ、だし、みりん、しょうゆ、塩、ごま	374kcal 11.3g 5.7g	27(金)	ご飯、八宝菜、蒸しゆうまい、すまし汁	牛乳、ラスク	豚もも、かまぼこ、わかめ、牛乳、きな粉	米・半つき米、砂糖・上白糖、かたくり粉、ごま油	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、きくらげ、たけのこ	うずら卵、中華味、酒、塩、こしょう、しゅうまい、たまねぎ、だし、しょうゆ、パン	578kcal 24.8g 14.1g
9(月)	ご飯、魚の唐揚げ、茄子とかぼちゃのそぼろあんかけ、味噌汁	牛乳、人参蒸しパン	魚、鶏ひき肉、わかめ、牛乳	米・精白米、小麦粉、大豆油、砂糖・上白糖、かたくり粉、ホットケーキミックス	なす、かぼちゃ、さやえんどう、えのきたけ、にんじん、ねぎ	塩、こしょう、たまねぎ、しょうゆ、みりん、油あげ、だし、みそ	583kcal 20.2g 12.2g	28(土)	タイビーエン、おにぎり、餃子	牛乳、ゼリー	豚もも、かまぼこ、うずら卵、牛乳	はるさめ、ごま油、米・精白米、大豆油、砂糖・上白糖	にんじん、はくさい、たけのこ、さやえんどう、きくらげ	たまねぎ、酒、上撰、しょうが、塩、こしょう、しょうゆ、オイスターソース、中華味、ゆかり	401kcal 13.3g 9.4g
10(火)	ご飯、マーボー豆腐、春雨サラダ、すまし汁	牛乳、いちごジャムサンド	豚ひき肉、豆腐、ツナ缶、牛乳	米・半つき米、砂糖・上白糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ、ふ、いちごジャム	ねぎ、しいたけ、きゅうり、えのきたけ	しょうが、みそ、しょうゆ、中華味、ドレッシング、たまねぎ、だし、食パン	517kcal 18.6g 11.1g	30(月)	ご飯、白身フライ、竹の子の土佐煮、味噌汁	牛乳、黒糖蒸しケーキ	牛乳	米・半つき米、大豆油、砂糖・上白糖、ふ、ホットケーキミックス、黒砂糖、甘納豆	たけのこ、にんじん、はくさい	白身フライ、かつお節、しょうゆ、だし、みそ	515kcal 15.0g 8.6g
11(水)	ほうれん草パン、野菜スープ、牛乳	鮭とわかめのおにぎり	牛乳、さけフレーク、わかめ	コッペパン、じゃがいも、米・半つき米	キャベツ、コーン、アスパラガス、にんじん	たまねぎ、コンソメ	596kcal 18.8g 11.4g	31(火)	そぼろ丼、ほうれん草のごま和え、中華スープ、りんご	牛乳、大学芋	豚ひき肉、鶏卵、ハム、竹輪、牛乳	米・半つき米、砂糖・上白糖、さつまいも、サラダ油	にんじん、水菜、しいたけ、りんご、ほうれんそう	たまねぎ、しょうゆ、中華だし、ごま	603kcal 20.2g 17.3g
12(木)	ご飯、チキンカレー、切干大根のサラダ、オレンジ	牛乳、バナナ	鶏むね、ツナ缶、わかめ、牛乳	米・半つき米、じゃがいも、大豆油	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、カレールウ、ドレッシング	562kcal 15.0g 13.1g	月平均栄養価 エネルギー 556kcal たんぱく質 18.9g 脂肪 14.3g 塩分2.3g							
13(金)	ご飯、ちくさ焼き、きゅうりの昆布和え、若竹汁	牛乳、アメリカンドッグ	鶏卵、鶏ひき肉、かにかまぼこ、昆布、わかめ、ウイナー、牛乳	米・半つき米、砂糖・上白糖、ごま油、ホットケーキミックス	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	537kcal 19.7g 15.2g								
16(月)	ご飯、照り焼きチキン、大豆の煮物、すまし汁	牛乳、フライドポテト	鶏もも、大豆、竹輪、牛乳	米・半つき米、砂糖・上白糖、こんやく、そうめん、じゃがいも、サラダ油	にんじん、しいたけ、さやえんどう、ねぎ	しょうゆ、しょうが、だし、だし、しょうゆ、塩、パセリ	623kcal 23.5g 23.9g								
17(火)	ご飯、豆腐ハンバーグ、キャベツのゆかり和え、味噌汁	牛乳、カップケーキ	豆腐、鶏ひき肉、牛乳、鶏卵	米・半つき米、パン粉、かたくり粉、ホットケーキミックス、砂糖・上白糖、バター	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	487kcal 14.8g 9.7g								
18(水)	ミルクパン、トマトスープ、牛乳	枝豆チーズのポテトおやき	ウイナー、牛乳、チーズ	コッペパン、じゃがいも、かたくり粉、マヨネーズ、大豆油	トマト、にんじん、キャベツ、えだまめ	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	670kcal 23.2g 23.5g								
19(木)	ご飯、肉野菜炒め、竹輪の磯辺揚げ、中華スープ	牛乳、豆腐ドーナツ	竹輪、あおのり、ハム、牛乳、豆腐	米・半つき米、大豆油、薄力粉、はるさめ、ホットケーキミックス、砂糖・上白糖	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、えだまめ、えのきたけ	豚もも、たまねぎ、中華味、しょうゆ	673kcal 24.1g 18.9g								
20(金)	ご飯、ひじきのコロケ、大根と人参の煮物、味噌汁	牛乳、南瓜蒸しパン	ひじき、鶏卵、牛乳	米・半つき米、じゃがいも、サラダ油、砂糖・上白糖、薄力粉、パン粉、ふ、ホットケーキミックス	にんじん、えのきたけ、キャベツ、かぼちゃ	油あげ、酒、上撰、みりん、しょうゆ、塩、大根、だし、みそ	655kcal 16.2g 15.6g								
21(土)	スパゲティナポリタン、コンソメスープ、カットコーン、フルーツ杏仁	牛乳、プリン	ベーコン、牛乳、鶏卵	スパゲティ、大豆油、砂糖・上白糖	ピーマン、にんじん、キャベツ、コーン、バナナ、みかん缶詰、パイナップル	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、パセリ、塩、杏仁豆腐	402kcal 13.8g 14.6g								
23(月)	ご飯、魚のムニエル、タルソース、ブロッコリーのごま和え、コンソメスープ	牛乳、ゴマクッキー	魚、鶏卵、ツナ缶、ウイナー、牛乳	米・半つき米、薄力粉、バター、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、かたくり粉、砂糖	ブロッコリー、にんじん	塩、こしょう、たまねぎ、パセリ、ごまドレッシング、しょうゆ、パセリ、コンソメ、ごま	607kcal 19.4g 23.8g								

過ご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

