



平成28年5月
認定こども園若草幼稚園

離乳前期期給食だより

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,しらすとトマト煮,野菜スープ	しらす干し	かゆ・精白米全がゆ	トマト,はくさい,にんじん	だし,たまねぎ,固形コンソメ	66kcal 1.4g 0.1g
2(月)	五倍粥,豆腐の煮物,味噌汁		豆腐	かゆ・精白米全がゆ,ふ	にんじん,えのきたけ,キャベツ	だし,みそ	71kcal 1.8g 0.4g	25(水)	五倍粥,豆腐のふわふわ煮,野菜スープ	豆腐	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,じゃがいも	にんじん	だし,しょうゆ,たまねぎ,コンソメ	75kcal 1.8g 0.6g
6(金)	五倍粥,じゃが芋とじゃこの煮物,白身魚のスープ		ちりめんじゃこ,わかめ,魚	かゆ・精白米全がゆ,じゃがいも	キャベツ,にんじん,コーン	みりん,しょうゆ,たまねぎ	85kcal 3.4g 0.5g	26(木)	五倍粥,じゃが芋とじゃこの煮物,味噌汁	ちりめんじゃこ	かゆ・精白米全がゆ,じゃがいも,大豆油,ふ	キャベツ	しょうゆ,だし,みそ	80kcal 2.0g 0.2g
7(土)	五倍粥,豆腐煮物と野菜の煮物,すまし汁		豆腐	かゆ・精白米全がゆ,ふ	はくさい,にんじん	だし,たまねぎ,しょうゆ	69kcal 1.8g 0.4g	27(金)	五倍粥,煮魚,野菜のスープ煮	魚	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,じゃがいも	にんじん	だし,しょうゆ,大根,コンソメ	86kcal 3.7g 0.6g
9(月)	五倍粥,煮魚,味噌汁		魚	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,じゃがいも		だし,しょうゆ,たまねぎ,みそ	81kcal 3.7g 0.6g	28(土)	五倍粥,豆腐のあんかけ,すまし汁	豆腐	かゆ・精白米全がゆ,かたくり粉,そうめん	にんじん,はくさい	たまねぎ,しょうゆ,だし	87kcal 2.2g 0.6g
10(火)	五倍粥,豆腐煮物と野菜の煮物,すまし汁		豆腐	かゆ・精白米全がゆ	はくさい,にんじん	だし,たまねぎ,しょうゆ	67kcal 1.5g 0.4g	30(月)	五倍粥,大根と人参の煮物,みそ汁		かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖	にんじん,かぼちゃ	大根,だし,しょうゆ,たまねぎ,みそ	77kcal 1.6g 0.2g
11(水)	五倍粥,魚のあんかけ,野菜スープ		魚	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,かたくり粉	にんじん,キャベツ	たまねぎ,しょうゆ,コンソメ	81kcal 3.0g 0.5g	31(火)	五倍粥,煮野菜,ほうれん草,野菜スープ		かゆ・精白米全がゆ	ほうれん草,キャベツ,にんじん	たまねぎ,コンソメ	67kcal 1.3g 0.1g
12(木)	五倍粥,じゃがいもと人参の煮物,みそ汁		しらす干し	かゆ・精白米全がゆ,じゃがいも,砂糖・上白糖	にんじん,かぼちゃ	しょうゆ,だし,たまねぎ,みそ	83kcal 1.9g 0.2g	月平均栄養価 エネルギー 78kcal たんぱく質 2.2g 脂肪 0.4g 塩分 0.0g						
13(金)	五倍粥,煮野菜,すまし汁			かゆ・精白米全がゆ,じゃがいも,砂糖・上白糖	にんじん,ねぎ	たまねぎ,だし,しょうゆ,しょうゆ	70kcal 1.2g 0.1g	<p>過ぎやすい季節になりました </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> <p>・ビタミンB群・・・疲労回復！ (豚肉、大豆など)</p> <p>・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)</p> <p>・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)</p>						
16(月)	五倍粥,じゃこサラダ,すまし汁		しらす干し	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖,そうめん	きゅうり,キャベツ	しょうゆ,だし	78kcal 1.9g 0.2g							
17(火)	五倍粥,豆腐煮物と野菜の煮物,味噌汁		豆腐	かゆ・精白米全がゆ,ふ	はくさい,にんじん,キャベツ	だし,みそ	71kcal 1.8g 0.5g							
18(水)	五倍粥,煮魚,トマトスープ		魚	かゆ・精白米全がゆ,砂糖・上白糖	トマト,キャベツ	だし,しょうゆ,たまねぎ,ケチャップ,コンソメ	81kcal 3.7g 0.7g							
19(木)	五倍粥,野菜あんかけ,野菜スープ		ツナ缶	かゆ・精白米全がゆ,かたくり粉	にんじん,キャベツ	たまねぎ,コンソメ	72kcal 1.8g 0.2g							
20(金)	ご飯,大根と人参の煮物,味噌汁			米・精白米,砂糖・上白糖,じゃがいも	にんじん	大根,だし,しょうゆ,たまねぎ,みそ	121kcal 2.2g 0.3g							
21(土)	五倍粥,煮野菜,すまし汁		豆腐	かゆ・精白米全がゆ	はくさい	大根,たまねぎ,だし,しょうゆ	65kcal 1.5g 0.4g							
23(月)	五倍粥,魚のあんかけ,野菜スープ		魚	かゆ・精白米全がゆ,はるさめ,砂糖・上白糖,かたくり粉	にんじん,キャベツ,コーン,アスパラガス	たまねぎ,しょうゆ,コンソメ	88kcal 3.2g 0.5g							

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

