

平成28年5月  
認定こども園若草幼稚園

完了期給食だより

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)	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、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、ミニたい焼き	魚、生揚げ、昆布、豆腐、牛乳、鶏卵	米・半つき米、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス、サラダ油	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	560kcal 20.7g 13.2g	25(水)	ご飯、白身魚の甘酢あんかけ、ナムル、オニオンスープ	牛乳、たこ焼き	魚、鶏卵、たこ、あおのり、牛乳	米・半つき米、大豆油、砂糖・上白糖、かたくり粉、薄力粉	にんじん、ピーマン、ほうれんそう、もやし、キャベツ	たまねぎ、しょうゆ、ケチャップ、酢、中華だし、ごま、コンソメ	540kcal 18.1g 11.9g
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	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	437kcal 16.3g 4.7g	26(木) 誕生会	ピースごはん、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、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、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)	ご飯、にんじんのゴマ和え、パイン缶詰、うどん汁	牛乳、フルーツミックス	牛乳	米・半つき米、砂糖・上白糖、うどん	にんじん、さやえんどう、パイナップル、ほうれんそう、もも缶詰、みかん缶詰、バナナ	しょうゆ、塩、ごま、たまねぎ、だし	395kcal 8.8g 4.6g	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、しょうゆ、たまねぎ、だし	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・半つき米、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)	ゆかりご飯、タイピーエン、餃子	牛乳、ゼリー	豚もも、かまぼこ、うずら卵、牛乳	米・半つき米、はるさめ、ごま油、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	ゆかりたまねぎ、酒、上撰、しょうゆ、塩、こしょう、しょうゆ、オイスターソース、中華味	508kcal 15.1g 9.6g
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	501kcal 18.9g 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)	ご飯、魚のチャンチャン焼き、ポテトサラダ、コンソメスープ	牛乳、鮭とかめのおにぎり	魚、ツナ缶、わかめ、牛乳	米・半つき米、砂糖・上白糖、じゃがいも、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	たまねぎ、みそ、酢、穀物酢、塩、固形コンソメ、水	616kcal 18.6g 9.1g	31(火)	そぼろ丼、ほうれん草のごま和え、りんご、中華スープ	牛乳、大学芋	豚ひき肉、鶏卵、竹輪、ハム、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、ほうれんそう、りんご、水菜、しいたけ	たまねぎ、しょうゆ、ごま、中華だし、ゴマ	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	598kcal 15.4g 15.4g	月平均栄養価 エネルギー 520kcal たんぱく質 17.3g 脂肪 13.2g 塩分1.0g							
13(金)	ご飯、ちぐさ焼き、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	豚もも、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、塩、バセリ	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、ココアカップケーキ	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)	ご飯、チキンボールの煮物、ごぼうサラダ、トマトスープ	牛乳、枝豆、チーズのポテトおやき	ツナ缶、チーズ、牛乳	米・半つき米、砂糖・上白糖、マヨネーズ、じゃがいも、かたくり粉、マヨネーズ、大豆	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	530kcal 14.4g 16.1g
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、豆腐、牛乳	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、ひじきのコロッケ、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、みりん、しょうゆ、塩、大根、だし、みそ	655kcal 16.2g 15.6g
21(土)	ケチャップライス、カットコーン、コンソメスープ、フルーツ杏仁	牛乳、プリン	ベーコン、牛乳、鶏卵	米・半つき米、大豆油、砂糖・上白糖	にんじん、ピーマン、コーン、キャベツ、バナナ、みかん缶詰、パイナップル	たまねぎ、コンソメ、ケチャップ、塩、こしょう、バセリ、杏仁豆腐	490kcal 13.8g 11.7g	23(月)	ご飯、魚のムニエル、タルソース、ブロッコリーのゴマ和え、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、バセリ、ドレッシング、しょうゆ、バセリ、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



