

平成28年6月  
認定こども園若草幼稚園

2歳児給食だより

2016年6月1日～2016年6月30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	22(水)	ほうれん草パン、白菜とベーコンのクリームスープ、牛乳	お茶、おにぎり	ベーコン、牛乳	コッペパン、スパゲティ、米・精白米	はくさい、アスパラ、しめじ	コンソメ、中華味、ゆかり	480kcal 16.5g 12.2g
1(水)	コッペパン、野菜スープ、牛乳	お茶、枝豆、チーズのポテトおやき	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	はくさい、コーン、アスパラ、にんじん、えだまめ	たまねぎ、コンソメ、水、塩、こしょう、ケチャップ	419kcal 13.5g 14.3g	23(木)	ご飯、ニラの卵とじ、春雨サラダ、すまし汁	牛乳、ドーナツ	鶏卵、ツナ缶、豆腐、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、はるさめ、ホットケーキミックス、大豆油	にら、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ	たまねぎ、だし、しょうゆ、ドレッシング	460kcal 15.0g 11.1g
2(木)	ご飯、魚のおろし煮、きゅうりの酢の物、すまし汁	牛乳、人参クッキー	魚、わかめ、しらす干し、かまぼこ、わかめ、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス、バター	にんじん、水菜、きゅうり、たけのこ	大根、だし、しょうゆ、酢、たまねぎ	514kcal 16.8g 11.9g	24(金)	ご飯、魚の塩焼き、かぼちゃのそぼろ煮、わかめスープ	牛乳、マカロニきな粉	魚、鶏ひき肉、わかめ、牛乳、きな粉	米・精白米、サラダ油、砂糖・上白糖、マカロニ	かぼちゃ、コーン	塩、しょうゆ、だし、たまねぎ、中華だし、ごま	564kcal 20.1g 16.8g
3(金)	ご飯、鶏肉のトマト煮、キャベツサラダ、味噌汁	牛乳、ジャムサンド	鶏もも、ハム、わかめ、牛乳	米・精白米、いちごジャム	キャベツ、しめじ、トマト、アスパラ、コーン、えのきたけ、にんじん、ねぎ	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、ドレッシング、油、あげ、だし、みそ	523kcal 22.0g 10.2g	25(土)	豚丼、ゆでたまご、中華スープ	牛乳、プリン	鶏卵、ベーコン、牛乳	砂糖・上白糖、ホイップクリーム	にんじん、キャベツ、チンゲンサイ	豚ロース、たまねぎ、だし、しょうゆ、みりん、風調味料、中華味	307kcal 15.9g 15.6g
4(土)	ご飯、野菜炒め、三角春巻き、みかん缶	牛乳、南瓜蒸しパン	牛乳	米・精白米、大豆油、ホットケーキミックス	キャベツ、もやし、にんじん、コーン、みかん缶詰、かぼちゃ	たまねぎ、塩、こしょう、中華だし、しょうゆ、三角春巻き	550kcal 12.8g 10.3g	27(月)	ご飯、青炒肉絲、ナムル、中華スープ	牛乳、ヨーグルトケーキ	牛乳、ヨーグルト	米・精白米、サラダ油、砂糖・上白糖、かたくり粉、ごま油、ホットケーキミックス、大豆油	たけのこ、にんじん、ピーマン、上白糖、かたくり粉、ごま油、ホットケーキミックス、大豆油、いいしいたけ、レモン	豚ロース、酒、塩、しょうゆ、酢、中華味	575kcal 16.7g 16.0g
6(月)	ご飯、豚肉の中華炒め、ジャーマンポテト、コンソメスープ	牛乳、ベーコンマフィン	豚もも、ベーコン、牛乳、鶏卵、チーズ	米・精白米、大豆油、じゃがいも、ホットケーキミックス、バター	にんじん、もやし、コーン	たまねぎ、中華だし、しょうゆ、塩、こしょう、ミックスベジタブル、コンソメ	673kcal 20.9g 24.6g	28(火)	ご飯、魚の味噌煮、ブロッコリーサラダ、豚汁	牛乳、バナナ	魚、かにかまぼこ、豆腐、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、さつまいも、こんにやく	ブロッコリー、にんじん、ごぼう、ねぎ、バナナ	みそ、だし、しょうゆ、酒、ドレッシング、豚もも、大根、油、あげ	610kcal 23.4g 15.6g
7(火)	ご飯、ハヤシライス、野菜サラダ、カットコーン	牛乳、スイートポテト	牛乳、鶏卵	米・精白米、大豆油、さつまいも、バター、砂糖・上白糖	にんじん、マッシュルーム、レタス、きゅうり、ブロッコリー、ミニトマト、コーン	牛肉、たまねぎ、ハヤシルー、シーザードレッシング、塩	589kcal 15.5g 16.3g	29(水)	レーズンコッペ、ポークビーンズ、牛乳	お茶、たこ焼き	大豆、牛乳、鶏卵、たこ、あおのり	コッペパン、サラダ油、砂糖・上白糖、薄力粉、大豆油	にんじん、キャベツ	豚もも、たまねぎ、ケチャップ、塩、こしょう、ソース	585kcal 25.2g 17.9g
8(水)	トマトパン、チキンボールのケチャップ煮、牛乳	お茶、お好み焼き	牛乳、鶏卵、豚もも	コッペパン、砂糖・上白糖、薄力粉、やまいも、大豆油	キャベツ、にんじん	チキンボール、たまねぎ、ケチャップ、だし	500kcal 19.0g 13.9g	30(木)誕生会	ワカメご飯、煮込みハンバーグ、ツナサラダ、コンソメスープ	牛乳、フルーツヨーグルト	わかめ、牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶、ケイパー、牛乳、ヨーグルト	米・精白米、パン粉、砂糖・上白糖、じゃがいも	レタス、きゅうり、トマト、にんじん、もも缶詰、みかん缶詰、りんご、バナナ	たまねぎ、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、ドレッシング、パセリ	547kcal 20.8g 15.6g
9(木)	ご飯、魚のパン粉焼き、大豆サラダ、味噌汁	牛乳、豆腐ドーナツ	魚、大豆、チーズ、牛乳、豆腐	米・精白米、パン粉、マヨネーズ、ホットケーキミックス、大豆油、砂糖・上白糖	きゅうり、にんじん、なす、はくさい、ねぎ	ハセリ、塩、こしょう、ごま、しょうゆ、だし、みそ	601kcal 23.5g 14.3g	月平均栄養価	エネルギー 527kcal	たんぱく質 18.3g	脂質 14.1g	塩分 1.8g			
10(金)	ご飯、豚とコーポウの卵とじ煮、きゅうりとコーンのおかか和え、中華スープ	牛乳、フルーツ杏仁	鶏卵、わかめ、牛乳	米・精白米、サラダ油、はるさめ	ごぼう、にんじん、さやえんどう、きゅうり、コーン、えのきたけ、ねぎ、バナナ、みかん缶詰、パイナップル	豚もも、だし、みりん、しょうゆ、塩、かつお節、中華味、杏仁豆腐	431kcal 16.3g 10.0g								
11(土)	中華丼、シューマイ、コンソメスープ、オレンジ	牛乳、ホットケーキ	豚もも、豚ひき肉、鶏卵、ケイパー、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、かたくり粉、ごま油、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、バター	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、オレンジ	うずら卵、中華味、酒、塩、こしょう、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、グリーンピース、コンソメ	695kcal 25.7g 21.8g								
13(月)	ご飯、魚の煮付け、ほうれん草の納豆和え、味噌汁	牛乳、蒸しパン	魚、納豆、牛乳、鶏卵	米・精白米、砂糖・上白糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、サラダ油	しめじ、ほうれん草、ねぎ、レーズン	だし、しょうゆ、大根、みりん、のり、かつお節、たまねぎ、みそ	553kcal 19.4g 11.2g								
14(火)	ご飯、茄子のはさみ揚げ、三色ナムル、すまし汁	牛乳、きなこクッキー	豚ひき肉、鶏卵、豆腐、牛乳、きな粉	米・精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、かたくり粉、ごま油、バター、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス	なす、にんじん、ほうれん草、もやし、ねぎ	たまねぎ、塩、こしょう、しょうゆ、だし、中華味、ごま	495kcal 16.5g 12.3g								
15(水)	テーブルロール、ビーフシチュー、牛乳	お茶、大学芋	牛肉、牛乳	コッペパン、じゃがいも、大豆油、さつまいも、砂糖・上白糖	にんじん	たまねぎ、ビーフシチュー、ルウ、しょうゆ、酢	498kcal 14.5g 13.3g								
16(木)	ご飯、マーボー豆腐、しらす和え、中華スープ	牛乳、フルーツミックス	豚ひき肉、豆腐、しらす干し、ハム、牛乳	米・精白米、砂糖・上白糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ	ねぎ、しいたけ、切り干し大根、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、もも缶詰、みかん缶詰、ケウイ、バナナ	しょうが、みそ、しょうゆ、中華味、酢、塩	478kcal 17.4g 10.1g								
17(金)	ご飯、コロッケ、ごぼうサラダ、かき玉汁	牛乳、バナナケーキ	牛ひき肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳	米・精白米、じゃがいも、薄力粉、パン粉、大豆油、マヨネーズ、かたくり粉、ホットケーキミックス、サラダ油	にんじん、ごぼう、きゅうり、しいたけ、ねぎ、バナナ	たまねぎ、塩、こしょう、ごま、だし、しょうゆ	628kcal 18.2g 17.7g								
18(土)	きのこご飯、コンソメスープ、りんご	牛乳、フルーツヨーグルト	鶏むね、ベーコン、牛乳、ヨーグルト	米・精白米、砂糖・上白糖	しいたけ、しめじ、えのきたけ、にんじん、キャベツ、りんごもも缶詰、みかん缶詰	だし、しょうゆ、酒、塩、たまねぎ、パセリ、コンソメ	402kcal 11.7g 7.0g								
20(月)	ご飯、鶏肉と大豆の照り煮、マリネサラダ、中華スープ	牛乳、カップケーキ	鶏もも、大豆、いんげん豆、ハム、牛乳、鶏卵	米・精白米、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス、バター	にんじん、しいたけ、きゅうり、水菜	大根、だし、しょうゆ、たまねぎ、ドレッシング、中華味、しょうゆ	505kcal 18.9g 11.3g								
21(火)	ご飯、魚のチャンチャン焼き、マカロニサラダ、すまし汁	牛乳、ジャコトースト	魚、ハム、牛乳、ちりめんじゃこ	米・精白米、砂糖・上白糖、マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、ねぎ	たまねぎ、みそ、みりん、酒、だし、しょうゆ、食パン、チーズ	518kcal 19.4g 14.4g								

歯を大切にしよう!



今日4日から10日まで、歯と口の健康習慣です。  
 幼い頃の歯の成長は食べる機能、話す機能に大きく影響します。  
 かみごたえのある食べ物をよく噛んで食べることで、脳の発育を活性化させ、あごの正常な発育を促します。  
 健康な歯でよくかんで食べることが、育ち盛りの子どもにはとても大切です。  
 食べ物のおいしさはよくかんで味わうことで感じられるものです。  
 おいしいと感じる心が食欲を生み、子どものからだをつくれます。

歯にいい食べ物



- 梅干しや酢の物  
唾液により虫歯になりにくい環境をつくる。
- 繊維の多い物(人参、ごぼう、レタスなど)  
噛む事で歯の表面が清掃され、唾液の分泌促進やアゴの発達にもつながる。



献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。(福岡県南部給食センター)



