

# 平成29年1月 中期給食だより

認定こども園 若草幼稚園

2017年1月4日～2017年1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 脂質	26(木)	五倍粥,煮野菜,野菜サラダ,りんご	ふかし芋		かゆ,じゃがいも,砂糖,さつまいも	にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,トマト,りんご	たまねぎ,だし,しょうゆ,だしの素	132kcal 1.8g 0.3g
4(水)	五倍粥,魚のあんかけ,ひじきの煮物,味噌汁	ふかし芋	赤魚,ひじき	かゆ,砂糖,かたくり粉,さつまいも	にんじん,さやいんげん	たまねぎ,しょうゆ,水,みりん,大根,だしの素,みそ	131kcal 4.6g 0.8g	27(金)	五倍粥,煮魚,にんじん,しりしり,けんちん汁	プリン	赤魚,ツナ缶,豆腐,鶏卵,牛乳	かゆ,砂糖,大豆油,里芋,バター	にんじん	しょうゆ,みりん,だし,塩,ごしょう,大根,だしの素,しょうゆ,みりん,風調味料,バニラエッセンス,水	187kcal 11.9g 5.3g
5(木)	五倍粥,鶏肉の煮物,ふかし芋,わかめスープ	りんご	鶏もも,わかめ	かゆ,じゃがいも,砂糖,さつまいも	にんじん,コーン,りんご	だし,しょうゆ,たまねぎ,だしの素,しょうゆ,ごま	136kcal 4.6g 0.8g	30(月)	五倍粥,豚肉と茄子のマーボー風煮,りんご,中華スープ	パン粥	豚もも,粉ミルク	かゆ,砂糖,かたくり粉,ごま油,コッペパン	なす,にんじん,りんご,はくさい	たまねぎ,みそ,しょうゆ,中華味	240kcal 8.8g 3.0g
6(金)	五倍粥,煮魚,人参きんぴら,すまし汁	さつまいもの甘煮	赤魚	ごはん,砂糖,ごま油,ふ,さつまいも	にんじん,ほうれんそう	水,たまねぎ,しょうゆ,みりん,だし,しょうゆ	121kcal 7.0g 1.2g	31(火)	五倍粥,鶏の照り煮,きゅうりとコーンのおかか和え,味噌汁	南瓜のマッシュ	鶏むね,灰わかめ	かゆ,砂糖,かたくり粉	きゅうり,コーン,にんじん,かぼちゃ	しょうゆ,塩,かつお節,だしの素,みそ,水	83kcal 5.5g 0.5g
7(土)	鶏肉の煮物,五倍粥,ほうれん草のごま和え,みかん	バナナ	鶏もも	砂糖,かゆ	にんじん,ほうれんそう,みかん,バナナ	たまねぎ,だし,しょうゆ,ごま	107kcal 4.4g 0.8g	月平均栄養価 エネルギー 145kcal たんぱく質 5.5g 脂質 3.3g							
10(火)	五倍粥,煮野菜,ツナサラダ,コンソメスープ	さつまいものマッシュ	ツナ缶,粉ミルク(育児用)	かゆ,じゃがいも,砂糖,さつまいも	にんじん,レタ,トマト,はくさい	たまねぎ,だし,しょうゆ,アレルギー用マヨネーズ,コンソメ,水	139kcal 2.5g 19.4g	 <p><b>あけましておめでとうございます!</b></p> <p>新年あけましておめでとうございます。 みなさん元気にお正月を迎えられたことだと思います。 今年もおいしい給食を皆さんにお届けできるように、 誠心誠意、心を込めて給食を作っていきます。 どうぞよろしくお祈りします。</p>							
11(水)	五倍粥,煮魚,大根とツナのサラダ,中華スープ	ふかし芋	赤魚,ツナ缶	かゆ,砂糖,マヨネーズ,さつまいも	きゅうり,チンゲンサイ,にんじん	だし,しょうゆ,大根,たまねぎ,だしの素,水	132kcal 5.5g 2.4g	<p><b>おせちについて</b></p> <p>おせち料理とは、正月に食べるお祝いの料理です。 おせち料理は「めでたさを重ねる」という意味で縁起をかつぎ、重箱に詰めて出されます。 上から順に、一の重、二の重、三の重と呼びます。 詰め方や料理の組み合わせは様々ですが、最も代表的な詰め方を紹介します。</p>							
12(木)	五倍粥,鶏肉の煮物,ブロッコリーとツナのゴマドレサラダ,すまし汁	バナナ	鶏もも,ツナ缶,豆腐	ごはん,砂糖	にんじん,ほうれんそう,ブロッコリー,バナナ	水,たまねぎ,だし,しょうゆ,だしの素,しょうゆ,ごま	124kcal 6.7g 3.0g	<p><b>一の重...黒豆、ごまめ(田作り)などの祝い肴〔ざかな〕</b></p> <p>黒豆...一年中「まめ(まじめ)」に働き「まめ(健康的)」に暮らせるように。 昆布巻き...「よるこぶ」の語呂合わせから。 田作り...稲の豊作を願う気持ち、五穀豊穡の願いが込められています</p>							
13(金)	五倍粥,魚の煮付け,豆腐の煮物,みそ汁	さつまいものミルク煮	赤魚,豆腐,粉ミルク	かゆ,砂糖,里芋,さつまいも	にんじん,はくさい,ねぎ	だし,しょうゆ,みりん,だしの素,みそ	140kcal 6.4g 1.4g	<p><b>二の重...伊達巻やきんとんのような甘いもの中心</b></p> <p>きんとん...「金団」と書き、その色から財産、富を得る縁起物とされています。 紅白なます...紅白のおめでたい色は水引を表し、 紅白の組み合わせは平和を願う縁起物です。</p>							
14(土)	野菜ソテー,ブロッコリーのゴマドレ和え,コーンスープ,五倍粥	おじや	ツナ缶	サラダ油,かゆ,ごはん	キャベツ,にんじん,ブロッコリー,コーン,ねぎ	塩,ごしょう,アレルギー用マヨネーズ,ごま,しょうゆ,たまねぎ,コンソメ,水,だし	141kcal 3.5g 8.0g	<p><b>三の重...魚や海老の焼き物など海の幸。</b></p> <p>海老...腰が曲がるまで丈夫という長寿の願い。 海老の赤色は魔よけの色とも言われています。</p>							
16(月)	五倍粥,そぼろ肉じゃが,かぼちゃの含め煮,味噌汁,りんご	パン粥	牛ひき肉,豆腐,わかめ,粉ミルク	かゆ,じゃがいも,砂糖,コッペパン	にんじん,かぼちゃ,りんご	たまねぎ,しょうゆ,みりん,だしの素,みそ	311kcal 10.6g 4.6g								
17(火)	五倍粥,鶏肉の煮物,煮野菜,コーンスープ	りんご	鶏もも	かゆ,砂糖	にんじん,コーン,りんご	だし,しょうゆ,たまねぎ,コンソメ,水	88kcal 3.9g 0.8g								
18(水)	五倍粥,肉じゃが,マカロニサラダ,バナナ	おじや	鶏ひき肉	かゆ,じゃがいも,大豆油,砂糖,マカロニ,ごはん	にんじん,きゅうり,コーン,バナナ,ねぎ	たまねぎ,だし,みりん,しょうゆ,アレルギー用マヨネーズ,塩,ごしょう,水,だし	190kcal 4.6g 13.1g								
19(木)	五倍粥,煮魚,きゅうりのおかか和え,中華スープ	バナナ	赤魚	かゆ,砂糖	きゅうり,はくさい,にんじん,バナナ	だし,しょうゆ,塩,かつお節,だしの素,しょうゆ	94kcal 5.4g 0.9g								
20(金)	五倍粥,煮野菜,小松菜のお浸し,味噌汁	南瓜のマッシュ		かゆ,砂糖,里芋	にんじん,ごま,な,かぼちゃ	たまねぎ,水,だし,しょうゆ,大根,だしの素,みそ	80kcal 2.4g 0.3g								
21(土)	うどん汁,五倍粥,人参きんぴら,りんご	ふかし芋		うどん,かゆ,ごま油,さつまいも	にんじん,ほうれんそう,りんご	たまねぎ,だし,しょうゆ	123kcal 1.9g 0.3g								
23(月)	五倍粥,煮魚,ほうれん草のり和え,味噌汁	マカロニきな粉	赤魚,わかめ,きな粉	かゆ,砂糖,じゃがいも,マカロニ	ほうれんそう	だし,しょうゆ,のり,たまねぎ,だしの素,みそ	147kcal 7.7g 1.7g								
24(火)	五倍粥,豆腐煮物と野菜の煮物,キャベツとコーンのおかか和え,すまし汁	パン粥	豆腐,粉ミルク	かゆ,ふ,コッペパン	はくさい,にんじん,キャベツ,コーン	だし,かつお節,しょうゆ,だしの素,たまねぎ,しょうゆ	217kcal 7.3g 2.7g								
25(水)	五倍粥,鶏肉の煮物,キャベツサラダ,オニオンスープ	さつまいもとりんごの甘煮	鶏もも,しらす干し	かゆ,砂糖,さつまいも	キャベツ,コーン,きゅうり,にんじん,りんご	だし,しょうゆ,だしの素,たまねぎ,固形コンソメ	117kcal 4.7g 0.8g								

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