

平成29年5月 中期給食だより

認定こども園 若草幼稚園

2017年5月1日～2017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 | 26(金) | 五倍粥,魚のあんかけ,煮野菜,すまし汁 | さつま芋のミルク煮 | 赤魚,粉ミルク | かゆ・はるさめ,砂糖,かたくり粉,ふ,さつまいも | にんじん,ほうれんそう | たまねぎ,しょうゆ,水,だしの素 | 116kcal 4.3g 0.6g |
|-------|---------------------------------|---------------------|--------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|-----------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|
| 1(月) | 五倍粥,魚のあんかけ,煮野菜,みそ汁 | ふかし芋 | 赤魚 | かゆ,砂糖,かたくり粉,さつまいも | にんじん,かぼちゃ | たまねぎ,しょうゆ,水,だしの素,みそ | 137kcal 4.7g 0.8g | 27(土) | 五倍粥,煮野菜,バナナ,いんげんのごま和え | パン粥 | 粉ミルク | かゆ,砂糖,コッペパン | キャベツ,にんじん,バナナ,さやいんげん | たまねぎ,だし,しょうゆ,ごま | 227kcal 6.4g 2.4g |
| 2(火) | 五倍粥,豆腐煮物と野菜の煮物,白菜のおかか和え,中華スープ | パン粥 | 豆腐,わかめ,粉ミルク | かゆ,コッペパン | にんじん,はくさい,キャベツ | たまねぎ,だし,かつお節,だしの素,しょうゆ | 212kcal 7.0g 2.7g | 29(月) | 五倍粥,煮野菜,ほうれん草の和え物,味噌汁 | マカロニきな粉 | ちりめんじゃこきな粉 | かゆ,砂糖,マカロニ | にんじん,ほうれんそう,キャベツ | しょうゆ,だしの素,みそ | 126kcal 5.0g 1.1g |
| 6(土) | 五倍粥,うどん汁,にんじんのゴマ和え,りんご | おじや | 鶏むね | かゆ,うどん,砂糖,ごはん | にんじん,ほうれんそう,さやいんげん,りんご | たまねぎ,だし,しょうゆ,塩,ごま | 120kcal 2.7g 0.9g | 30(火) | 五倍粥,鶏肉の煮物,いんげん,コーンのソテー,オニオンスープ | すりりんご | 鶏もも | かゆ,砂糖 | さやいんげん,コーン,にんじん,えのきたけ,りんご | だし,しょうゆ,塩,こしょう,たまねぎ,固形コンソメ | 93kcal 4.3g 0.8g |
| 8(月) | 五倍粥,魚の煮付け,ブロッコリー和風サラダ,すまし汁 | 煮野菜 | 赤魚,ツナ缶,わかめ | かゆ,砂糖,そうめん | ブロッコリー,きゅうり,にんじん | だし,しょうゆ,だしたまねぎ,だしの素 | 107kcal 6.2g 1.5g | 31(水) | 五倍粥,鶏肉と根菜の煮物,春雨サラダ,すまし汁 | さつまいもとりんごの甘煮 | 鶏ひき肉,わかめ,豆腐,わかめ | かゆ,砂糖,はるさめ,さつまいも | にんじん,きゅうり,コーン,りんご | たまねぎ,だし,しょうゆ,だし | 144kcal 5.2g 1.7g |
| 9(火) | 五倍粥,肉じゃが,キャベツとコーンのおかか和え,味噌汁 | 豆腐のふわふわ煮 | 鶏ひき肉,わかめ,豆腐 | かゆ,じゃがいも,砂糖 | にんじん,キャベツ,コーン | たまねぎ,だしの素,しょうゆ,かつお節,大根,水,だし,みそ | 118kcal 5.4g 1.6g | 月平均栄養価 エネルギー 139kcal たんぱく質 4.8g 脂質 1.8g | | | | | | | |
| 10(水) | 五倍粥,豆腐チャンプルー,鶏肉の煮物,中華スープ | じゃが芋・人参・ほうれん草 すりつぶし | 豆腐,鶏ひき肉,鶏もも | かゆ,砂糖,じゃがいも | にんじん,ピーマン,はくさい,ほうれんそう | たまねぎ,だし,塩,しょうゆ | 129kcal 8.4g 2.7g | 食事マナーについて | | | | | | | |
| 11(木) | 五倍粥,野菜の旨煮,大根サラダ,オレンジ | 煮野菜 | 鶏もも | かゆ,砂糖 | にんじん,きゅうり,オレンジ,こまつな | たまねぎ,しょうゆ,だし,大根,アレルギー用マヨネーズ | 105kcal 3.8g 13.5g | 楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることがとてもたいせつです。皆さん、食事の前は手洗いうがいをしたり、いただきますのごあいさつがきちんとできていますか？「食事マナー」とは、みんなと「気持ちよく、楽しく」、食事をするための約束事です。毎日の食事のくり返しによってマナーは身に付き、食習慣ができていきます。食べる楽しみを親子で分かちあいながら、そのなかでマナーを少しずつ教えていってあげましょう。食卓を親子のコミュニケーションにぜひ活用してください。 | | | | | | | |
| 12(金) | 五倍粥,かぼちゃのそぼろ煮,ほうれん草のごま和え,味噌汁 | パン粥 | 鶏ひき肉,粉ミルク | かゆ,砂糖,コッペパン | かぼちゃ,ほうれんそう,にんじん | たまねぎ,しょうゆ,ごま,大根,だしの素,みそ | 267kcal 9.1g 3.1g | ①食事の前には手洗いうがいをしましょう。 | | | | | | | |
| 13(土) | 五倍粥,煮込みうどん,ふかし芋,みかん缶 | りんご | | かゆ,うどん,さつまいも | にんじん,ほうれんそう,みかん缶詰,りんご | たまねぎ,だしの素,しょうゆ | 144kcal 2.5g 0.3g | ②食器をならべましょう。 | | | | | | | |
| 15(月) | 五倍粥,鶏肉の煮物,煮野菜,味噌汁 | じゃがいももち | 鶏もも,灰わかめ | かゆ,砂糖,じゃがいも,かたくり粉,サラダ油 | にんじん | だし,しょうゆ,だしの素,みそ,塩,こしょう | 129kcal 5.0g 1.5g | ③食事のあいさつをしましょう。 | | | | | | | |
| 16(火) | 五倍粥,じゃがいもと人参の煮物,大根と人参の煮物,味噌汁 | バナナ | | かゆ,じゃがいも,砂糖,ふ | にんじん,はくさい,バナナ | しょうゆ,だし,大根,だしの素,みそ | 112kcal 2.4g 0.3g | 記載しているカロリー表示は、(2号)給食十屋おやつの栄養価です。朝おやつは含まれません。献立は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 | | | | | | | |
| 17(水) | 五倍粥,鶏肉の煮物,ふかし芋,中華スープ | おじや | 鶏もも,わかめ | かゆ,砂糖,さつまいも,はるさめ,ごはん | コーン,にんじん,ねぎ | だし,しょうゆ,水,だし | 151kcal 4.3g 0.8g | | | | | | | | |
| 18(木) | 五倍粥,じゃがいもと人参の煮物,野菜サラダ,オレンジ | パン粥 | 粉ミルク | かゆ,じゃがいも,砂糖,コッペパン | にんじん,レタス,きゅうり,コーン,トマト,オレンジ | たまねぎ,しょうゆ,だし | 214kcal 6.1g 2.3g | | | | | | | | |
| 19(金) | 五倍粥,魚の煮付け,大根の煮物,みそ汁 | りんご | 赤魚 | かゆ,砂糖,さつまいも | りんご | だし,しょうゆ,大根,たまねぎ,だしの素,みそ | 123kcal 5.6g 1.0g | | | | | | | | |
| 22(月) | 五倍粥,煮野菜,じゃが芋・人参・ほうれん草 すりつぶし,味噌汁 | さつま芋のマッシュ | 豆腐,わかめ,粉ミルク | かゆ,砂糖,じゃがいも,さつまいも | キャベツ,にんじん,ほうれんそう | たまねぎ,だし,しょうゆ,水,だしの素,みそ | 140kcal 3.6g 0.8g | | | | | | | | |
| 23(火) | 五倍粥,煮野菜,春キャベツのサラダ,コンソメスープ | バナナ | 灰わかめ | かゆ | にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり,コーン,はくさい,バナナ | たまねぎ,水,塩,かつお節,だし,しょうゆ | 85kcal 1.7g 0.3g | | | | | | | | |
| 24(水) | 五倍粥,すまし汁,煮魚,煮野菜 | さつまいもとりんごの甘煮 | 赤魚 | かゆ,じゃがいも,砂糖,さつまいも,バター | にんじん,ほうれんそう,りんご | たまねぎ,だし,しょうゆ,水 | 128kcal 5.2g 0.9g | | | | | | | | |
| 25(木) | 五倍粥,煮野菜,ブロッコリーのツナ和え,コーンスープ | オレンジ | ツナ缶 | ごはん,砂糖 | にんじん,ほうれんそう,キャベツ,ブロッコリー,コーン,オレンジ | 水,たまねぎ,だし,しょうゆ,だしの素 | 75kcal 2.7g 0.8g | | | | | | | | |

食事マナーについて

楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることがとてもたいせつです。皆さん、食事の前は手洗いうがいをしたり、いただきますのごあいさつがきちんとできていますか？「食事マナー」とは、みんなと「気持ちよく、楽しく」、食事をするための約束事です。毎日の食事のくり返しによってマナーは身に付き、食習慣ができていきます。食べる楽しみを親子で分かちあいながら、そのなかでマナーを少しずつ教えていってあげましょう。食卓を親子のコミュニケーションにぜひ活用してください。



記載しているカロリー表示は、(2号)給食十屋おやつの栄養価です。朝おやつは含まれません。献立は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