

平成29年5月 2歳児給食だより

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 脂質	26(金)	ご飯、魚の甘酢あんかけ、ごぼうサラダ、すまし汁	牛乳、黒糖蒸しパン	赤魚、牛乳	米、かたくり粉、大豆油、砂糖、マヨネーズ、ふ、ホットケーキミックス、黒砂糖、甘納豆	ピーマン、しいたけ、ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ほうれんそう	たまねぎ、酢、しょうゆ、ケチャップ、塩、みそ、白ゴマ、だしの素	561kcal 17.2g 12.5g
1(月)	ご飯、白身フライ、竹の子の土佐煮、みそ汁	牛乳、ふかし芋	牛乳	米、大豆油、砂糖、さつまいも	たけのこ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ	白身フライソース、かつお節、しょうゆ、だしの素、たまねぎ、みそ	479kcal 14.2g 7.5g	27(土)	ワカメご飯、野菜炒め、フルーツ杏仁、いんげんのごま和え	牛乳、フレンチトースト	わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、バター	キャベツ、にんじん、ピーマン、黒きくらげ、もやし、コーン、バナナ、みかん缶詰、パイナップル、さやいんげん	豚ばら、たまねぎ、塩、こしょう、中華だし、しょうゆ、杏仁豆腐、ごま、だし、しょうゆ、食パン	454kcal 13.1g 14.1g
2(火)	ご飯、マーボー豆腐、白菜のおかか和え、中華スープ	牛乳、コーンマヨトースト	豚ひき肉、豆腐、わかめ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ	にんじん、しいたけ、ねぎ、はくさい、えのきたけ、キャベツ、コーン	たまねぎ、しょうが、みそ、しょうゆ、中華味、かつお節、だしの素、食パン、アレルギー用マヨネーズ、パセリ	453kcal 16.6g 15.1g	29(月)	ご飯、筑前煮、ほうれん草の和え物、味噌汁	牛乳、マカロニきな粉	鶏むね、ちりめんじゃこ、牛乳、きな粉	米、こんにやく、砂糖、マカロニ	れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、さやえんどう、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、キャベツ、ねぎ	だしの素、みりん、酒、しょうゆ、みそ	486kcal 18.8g 8.2g
6(土)	ご飯、うどん汁、にんじんのゴマ和え、パイン缶	牛乳、おにぎり	鶏むね、牛乳	米、うどん、砂糖	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん、パイナップル	たまねぎ、だし、しょうゆ、塩、ごま	442kcal 10.8g 5.6g	30(火)	ご飯、チキンカツ、いんげんとコーンのソテー、オニオンスープ	牛乳、ゼリー	鶏もも、牛乳、ゼラチン	米、薄力粉、パン粉、大豆油、砂糖	さやいんげん、コーン、にんじん、えのきたけ、オレングジュース、みかん缶詰	塩、こしょう、ソース、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、パセリ	498kcal 20.7g 8.9g
8(月)	ご飯、魚の煮付け、ブロッコリー和風サラダ、すまし汁	牛乳、人参蒸しパン	さば、ツナ缶、わかめ、牛乳	米、砂糖、そうめん、ホットケーキミックス	チンゲンサイ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、しいたけ、ねぎ、にんじん	だしの素、しょうゆ、みりん、しょうが、和風ドレッシング、たまねぎ	544kcal 19.1g 10.6g	31(水)	トマトパン、すまし汁、牛乳	さつまいもとりんごの甘煮	豆腐、わかめ、牛乳	パン、さつまいも、砂糖	たけのこ、ねぎ、りんご、レーズン	たまねぎ、だしの素、しょうゆ	438kcal 15.4g 11.1g
9(火)	ご飯、肉じゃが、キャベツとコーンのおかか和え、味噌汁	牛乳、豆腐ドーナツ	牛肉、わかめ、牛乳、豆腐	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ホットケーキミックス、大豆油	にんじん、グリーンピース、キャベツ、もやし、コーン	たまねぎ、だしの素、みりん、しょうゆ、かつお節、大根、水、だし、みそ	505kcal 15.4g 11.0g	月平均栄養価 エネルギー 512kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.1g							
10(水)	ほうれん草パン、中華スープ、牛乳	枝豆チーズのポテトおやき	牛乳、チーズ	パン、じゃがいも、かたくり粉、マヨネーズ、大豆油	水菜、にんじん、はくさい、しいたけ、えだまめ	中華だし、しょうゆ、塩、こしょう、ケチャップ	458kcal 16.6g 17.6g	 <h2 style="text-align: center;">食事マナーについて</h2> <p>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、食習慣ができあがっていきます。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。</p>							
11(木)	ご飯、ハヤシライス、切干大根のサラダ、オレンジ	牛乳、小松菜のケーキ	ツナ缶、灰わかめ、牛乳、鶏卵	米、大豆油、バター、ホットケーキミックス、砂糖	ピーマン、切り干し大根、きゅうり、オレンジ、ごまつな	牛肉、たまねぎ、ハヤシルー、和風ドレッシング	645kcal 20.0g 21.9g	 <p>①食事の前には手洗いうがいをしましょう。</p> <p>②食器をならべましょう。</p>							
12(金)	そばろ井、ほうれん草のごま和え、味噌汁	牛乳、アメリカンドック	鶏ひき肉、牛乳、ソーセージ	米、砂糖、ホットケーキミックス、揚げ油	にんじん、さやいんげん、さやいんげん、ほうれんそう、しめじ、ねぎ	たまねぎ、しょうゆ、だしの素、ごま、大根、みそ	537kcal 21.7g 12.6g	 <p>③食事のあいさつをしましょう。</p>							
13(土)	ゆかりご飯、煮込みうどん、さつまいもの天ぷら、みかん缶	牛乳、ゼリー	牛乳、ゼラチン	米、うどん、さつまいも、小麦粉、大豆油、砂糖	にんじん、ほうれんそう、みかん缶詰、パイナップル	ゆかり、豚もも、たまねぎ、だしの素、みりん、しょうゆ、水	542kcal 15.0g 8.3g	 <p>記載しているカロリー表示は、(2号)給食十屋おやつ栄養価です。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</p>							
15(月)	ご飯、照り焼きチキン、大豆の煮物、味噌汁	牛乳、フライドポテト	鶏もも、大豆、灰わかめ、牛乳	米、砂糖、こんにやく、じゃがいも、揚げ油	にんじん、しいたけ、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、しょうが、だしの素、油あげ、みそ、塩、パセリ	588kcal 23.8g 21.9g								
16(火)	ご飯、ひじきのコロッケ、きゅうりのごま酢和え、味噌汁	牛乳、バナナ	ひじき、灰わかめ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、薄力粉、パン粉、揚げ油、ふ	にんじん、きゅうり、はくさい、ねぎ、バナナ	油あげ、みりん、しょうゆ、塩、ごま酢、だしの素、しょうゆ、みそ	458kcal 11.5g 9.3g								
17(水)	トマトパン、中華スープ、牛乳	たこ焼き	わかめ、牛乳、鶏卵、たこ、あおのり	パン、はるさめ、薄力粉、大豆油	水菜、コーン、にんじん、ねぎ、キャベツ	中華だし、ソース	541kcal 20.0g 15.4g								
18(木)	ご飯、ポークカレー、野菜サラダ、キウイ	牛乳、きな粉トースト	牛乳、きな粉	米、じゃがいも、大豆油、砂糖、バター	にんじん、レタス、きゅうり、コーン、トマト、キウイ、フルーツ	たまねぎ、豚もも、カレールー、和風ドレッシング、食パン	533kcal 13.8g 15.2g								
19(金)	ご飯、魚の胡麻照り焼き、切干大根の煮物、みそ汁	牛乳、りんご	さわら、牛乳	米、砂糖、さつまいも	切り干し大根、にんじん、しいたけ、りんご	しょうゆ、みりん、酒、水、ごま、油あげ、だしの素、たまねぎ、みそ	484kcal 18.5g 10.1g								
22(月)	ご飯、肉野菜炒め、ジャーマンポテト、味噌汁	牛乳、ジャム入りカップケーキ	ウインナー、豆腐、わかめ、牛乳	米、じゃがいも、大豆油、ホットケーキミックス、砂糖、バター、いちごジャム	もやし、キャベツ、ごまつな、にんじん、さやいんげん、ねぎ	豚もも、たまねぎ、中華味、しょうゆ、こしょう、塩、だしの素、みそ	553kcal 17.5g 14.5g								
23(火)	ご飯、チーズインハンバーグ、春キャベツのサラダ、コンソメスープ	牛乳、フルーツヨーグルト	牛ひき肉、豚ひき肉、チーズ、灰わかめ、牛乳、ヨーグルト	米、パン粉	にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、はくさい、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、かつお節、固形コンソメ、しょうゆ	479kcal 18.9g 13.5g								
24(水)	ほうれん草パン、すまし汁、牛乳	大学芋	牛乳	パン、じゃがいも、ふ、さつまいも、サラダ油、砂糖	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、だし、しょうゆ、水、しょうゆ、黒ゴマ	508kcal 15.1g 16.1g								
25(木) 誕生日会	チキンライス、豚肉の生姜焼き、風炒め、ブロッコリーのツナ和え、コーンスープ	牛乳、ゴマクッキー	鶏むね、ツナ缶、牛乳	ごはん、大豆油、砂糖、薄力粉、バター	キャベツ、ピーマン、ブロッコリー、にんじん、コーン	たまねぎ、ミックスベジタブル、ケチャップ、コンソメ、塩、豚肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、こしょう、だしの素、パセリ、ごま	595kcal 20.3g 21.0g								