

平成29年5月 後期給食だより

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	黒糖蒸しパン	赤魚	かゆ,はるさめ,砂糖,かたくり粉,ふ,ホットケーキ	にんじん,ほうれんそう	たまねぎ,しょうゆ,水,だしの素	202kcal 6.6g 1.7g
1(月)	五倍粥,魚のあんかけ,煮野菜	ふかし芋	赤魚	かゆ,はるさめ,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	173kcal 5.6g 0.9g	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	271kcal 7.4g 2.7g
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,はるさめ,コッペパン	にんじん,はくさい,えのきたけ,キャベツ	たまねぎ,だし,かつお節,だしの素,しょうゆ,だし	262kcal 8.3g 3.1g	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,えのきたけ,キャベツ	しょうゆ,だしの素,みそ	156kcal 6.0g 1.3g
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,しょうゆ,塩,ごま	148kcal 3.2g 1.0g	30(火)	五倍粥,鶏肉の煮物,いんげんとコーンのソテー,オニオンスープ	りんごの蒸しパン	鶏もも,牛乳	かゆ,砂糖,ホットケーキミックス	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,	169kcal 6.3g 1.6g
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	人参蒸しパン	赤魚,ツナ缶,わかめ,牛乳	かゆ,砂糖,そうめん,ホットケーキミックス	ブロッコリー,きゅうり,にんじん	だし,しょうゆ,みりん,しょうゆ,だし,たまねぎ,だしの素	240kcal 9.3g 2.9g	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,だしの素,しょうゆ	176kcal 6.1g 1.9g
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	牛肉,わかめ,豆腐	かゆ,じゃがいも,砂糖	にんじん,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	156kcal 6.4g 2.4g	月平均栄養価 エネルギー 195kcal たんぱく質 6.2g 脂質 3.4g							
10(水)	五倍粥,豆腐チャンプルー,鶏肉の煮物,中華スープ	枝豆チーズのポテトおやき	豆腐,豚もも,鶏もも,チーズ	かゆ,砂糖,じゃがいも,かたくり粉,大豆油	にんじん,もやし,ピーマン,はくさい,えだまめ	たまねぎ,だし,塩,こしょう,しょうゆ,だし,しょうゆ,アレルギー用マヨネーズ,ケチャップ	207kcal 11.0g 19.6g	<div style="text-align: center;">  <h2 style="color: blue;">食事マナーについて</h2> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <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> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>①食事の前には手洗いうがいをしましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>②食器をならべましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>③食事のあいさつをしましょう。</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>記載しているカロリー表示は、(2号)給食十屋おやつ2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</p>  </div>							
11(木)	五倍粥,野菜の旨煮,大根サラダ,オレンジ	小松菜のケーキ	鶏もも	かゆ,砂糖,ホットケーキミックス	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	224kcal 6.1g 16.4g	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	蒸しパン	鶏ひき肉,牛乳,鶏卵	かゆ,砂糖,ホットケーキミックス,サラダ油	かぼちゃ,ほうれんそう,にんじん,しめじ	たまねぎ,しょうゆ,だし,ごま,大根,だしの素,みそ	274kcal 8.1g 4.8g
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	176kcal 3.1g 0.4g	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,えのきたけ	だし,しょうゆ,だしの素,みそ,塩,こしょう	160kcal 6.1g 1.8g
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	139kcal 2.9g 0.4g	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,しょうゆ	184kcal 5.1g 0.9g
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,だし	256kcal 7.1g 2.6g	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,みりん,大根,たまねぎ,だしの素,みそ	158kcal 6.6g 1.1g
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	蒸しパン	豆腐,わかめ,牛乳,鶏卵	かゆ,砂糖,じゃがいも,ホットケーキミックス,サラダ油	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	249kcal 6.8g 4.6g	23(火)	五倍粥,煮野菜,春キャベツのサラダ,コンソメスープ	フルーツミックス	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,みかん缶詰,バナナ	たまねぎ,水,塩,かつお節,だし,しょうゆ	119kcal 2.2g 0.3g
24(水)	五倍粥,すまし汁,煮魚,マカロニソテー	さつまいもとりんごの甘煮	赤魚,あおりのり	かゆ,じゃがいも,ふ,砂糖,マカロニ,大豆油,さつまいも,バター	にんじん,ほうれんそう,ピーマン,りんご	たまねぎ,だし,しょうゆ,水,しょうゆ,ケチャップ	194kcal 6.9g 2.8g	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	蒸しパン	ツナ缶,牛乳	ごはん,砂糖,ホットケーキミックス,サラダ油	にんじん,ほうれんそう,キャベツ,ブロッコリー,コーン	水,たまねぎ,しょうゆ,だしの素,しょうゆ	201kcal 5.3g 4.1g