

# 平成29年5月 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)	ごはん、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	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)	ごはん、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)	ワカメごはん、皿うどん、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、中華めん、かたくり粉、砂糖、バター	キャベツ、にんじん、黒きり、ほうれんそう、バナナ、みかん、缶詰、パイナップル、さやいんげん	たまねぎ、豚ばら、中華味、塩、こしょう、杏仁豆腐、ごま、だしの素、しょうゆ、食パン	538kcal 16.6g 11.2g
2(火)	ごはん、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、ほうれんそう、きゅうり、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、パナナ	453kcal 16.6g 15.1g	29(月)	ごはん、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)	ごはん、ワカメうどん、にんじんのゴマ和え、パイン缶	牛乳、おにぎり	灰わかめ、鶏むね、牛乳	米、うどん、砂糖	にんじん、ねぎ、さやいんげん、パイナップル	だしの素、しょうゆ、塩、ごま	505kcal 12.6g 5.8g	30(火)	ごはん、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、オレンジジュース、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)	ごはん、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、そうめい、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)	ごはん、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	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 520kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.0g							
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、ほうれんそう、しいたけ、えだまめ	中華だし、しょうゆ、塩、しょうゆ、ケチャップ	458kcal 16.6g 17.6g	<div data-bbox="1393 695 2634 1835" data-label="Complex-Block"> <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> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1454 1236 1865 1391" data-label="Text"> <p>①食事の前には手洗いうがいをしましょう。</p> </div> <div data-bbox="1920 1236 2497 1391" data-label="Text"> <p>②食器をならべましょう。</p> </div> <div data-bbox="2140 1410 2497 1564" data-label="Text"> <p>③食事のあいさつをしましょう。</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">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。梶福岡県南部給食センター</p> </div>							
11(木)	ごはん、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、こまつな	牛肉、たまねぎ、ハヤシルー、和風ドレッシング	645kcal 20.0g 21.9g								
12(金)	そばろ丼、*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								
13(土)	ゆかりごはん、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、オレンジジュース	ゆかり、豚もも、たまねぎ、だしの素、みりん、しょうゆ	570kcal 14.8g 7.9g								
15(月)	ごはん、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)	ごはん、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、ほうれんそう、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)	ごはん、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)	ごはん、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、揚げだしの素、たまねぎ、みそ	484kcal 18.5g 10.1g								
22(月)	ごはん、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	もやし、キャベツ、こまつな、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)	ごはん、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	米、パン粉	にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、ほうれんそう、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、だしの素、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、豚ロース、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、こしょう	595kcal 20.3g 21.0g								