

平成29年9月 給食だより

認定こども園 若草幼稚園

2017年9月1日～2017年9月30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	22(金)	ご飯、すき焼き風煮、大根サラダ、キャベツの味噌汁	牛乳、フルーツヨーグルト	牛肉、厚揚げ豆腐、牛乳、ヨーグルト	米、しらたき、砂糖、ふ	はくさい、にんじん、しいたけ、きゅうり、トマト、コーン、えのきたけ、キャベツ、パイン缶、みかん缶、バナナ	だしの素、しょうゆ、みりん、大根、和風ドレッシング、みそ	473kcal 17.5g 10.6g
1(金)	コッペパン、焼き肉風炒め、牛乳	お好み焼き	牛肉、牛乳、鶏卵、あおのり	コッペパン、大豆油、薄力粉	キャベツ、にんじん、もやし	たまねぎ、焼き肉のたれ、塩、かつお節、ソース	612kcal 23.1g 23.3g	25(月)	ご飯、豚肉と茄子のマーボー風煮、じゃことワカメのサラダ、水菜の中華スープ	牛乳、あべ川さつまポテト	豚肉、わかめ、しらす干し、牛乳、きな粉	米、砂糖、かたくり粉、ごま油、さつまいも、大豆油	なす、にんじん、きゅうり、レタス、トマト、水菜、しいたけ	たまねぎ、赤味噌、しょうゆ、和風ドレッシング、中華だし	509kcal 17.7g 10.2g
2(土)	ごま塩ごはん、ジャージャー麺、チンゲン菜の中華スープ、パイン缶	牛乳、プリン	豚ひき肉、牛乳	米、中華めん、ごま油、砂糖、かたくり粉	しいたけ、たけのこ、きゅうり、チンゲンサイ、コーン、にんじん、えのきたけ、パイン缶	ごま塩、たまねぎ、しょうゆ、がみそ、赤色辛みそ、しょうゆ、中華味、プリンミックスの素	526kcal 21.6g 15.7g	26(火)	ご飯、サンマの塩焼き、いんげんとウインナーのソテー、豚汁	牛乳、ラスク	さんま、いんげん豆、ウインナー、厚揚げ豆腐、牛乳、豚肉	米、大豆油、里芋、こんにやく、バター、砂糖	コーン、にんじん、ごぼう、ねぎ	塩、たまねぎ、コンソメ、大根、みそ、だしの素、食パン	588kcal 22.9g 19.8g
4(月)	ご飯、魚の胡麻照り焼き、ほうれん草の納豆和え、大根と人参の味噌汁	牛乳、マドレーヌ	さわら、納豆、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ホットケーキミックス、バター	ほうれん草、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、ごまのり、かつお節、大根、だしの素、みそ	662kcal 24.3g 23.0g	27(水)	コッペパン、豆腐ハンバーグ、春雨サラダ、牛乳	アメリカンドッグ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ、牛乳	コッペパン、パン粉、かたくり粉、はるさめ、大豆油	にんじん、えだまめ、きゅうり、コーン	たまねぎ、しょうゆ、みりん、だしの素、和風ドレッシング、アメリカンドッグ、ケチャップ	646kcal 26.1g 21.3g
5(火)	ご飯、れんこんはさみ揚げ、マカロニ和風サラダ、麩とわかめのすまし汁	牛乳、野菜カップケーキ	豚ひき肉、わかめ、牛乳、鶏卵、ウインナー	米、かたくり粉、薄力粉、大豆油、マカロニ、ふ、ホットケーキミックス、砂糖、バター	れんこん、にんじん、アスパラガス、コーン	たまねぎ、しょうゆ、塩、こしょう、酒、しょうゆ、和風ドレッシング、だしの素、ミックスベジタブル	608kcal 17.8g 18.6g	28(木)	ご飯、赤魚のカレー風味揚げ、根菜の煮物、おから汁	牛乳、じゃがいももち	赤魚、おから、牛乳	米、薄力粉、大豆油、こんにやく、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	れんこん、にんじん、ごぼう、うさやいんげん、キャベツ	カレー粉、塩、こしょう、みりん、しょうゆ、油あげ、だしの素、酒、チーズ	459kcal 16.2g 11.6g
6(水)	コッペパン、ポークケチャップ、牛乳	大学芋	牛乳、豚肉	コッペパン、砂糖、大豆油、さつまいも	キャベツ、にんじん、エリンギ	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、黒ゴマ	582kcal 20.5g 19.4g	29(金)	ご飯、八宝菜、揚げしゅうまい、えのきの中華スープ	牛乳、かぼちゃのカップケーキ	豚肉、わかめ、ウインナー、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ごま油、大豆油、ホットケーキミックス、バター	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、えのきたけ、ねぎ、かぼちゃ	中華味、酒、塩、こしょう、しゅうまい、中華だし、しょうゆ	578kcal 19.3g 16.8g
7(木)	きのこご飯、肉じゃが、キャベツとコーンのおかか和え、豆腐とわかめの味噌汁	牛乳、レーズン蒸しパン	鶏肉、牛肉、豆腐、わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、じゃがいも、しらたき、大豆油、ホットケーキミックス	しいたけ、しめじ、えのきたけ、にんじん、さやえんどう、うさやいんげん、コーン、ねぎ、レーズン	しょうゆ、酒、塩、たまねぎ、だしの素、みりん、かつお節、みそ	548kcal 18.5g 9.7g	30(土)	スパゲティナポリタン、野菜サラダ、コーンクリームスープ、梨	牛乳、フルーツ杏仁	ウインナー、牛乳	スパゲティ、大豆油	にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、梨、みかん缶、パイン缶、もも缶	たまねぎ、ケチャップ、塩、こしょう、和風ドレッシング、コーンクリームスープの素、パセリ、杏仁豆腐	359kcal 10.9g 9.2g
8(金)	ご飯、ピーマンの肉詰めフライ、スパゲティナポリタン、オニオンスープ	牛乳、ゴマクッキー	ウインナー、牛乳、鶏卵	米、大豆油、スパゲティ、砂糖、バター、薄力粉	ピーマン、にんじん、コーン	ピーマンの肉詰めフライ、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、パセリ、ごま	649kcal 15.2g 21.9g	月平均栄養価 エネルギー 556kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.9g							
11(月)	ご飯、白身フライ、ブロッコリーのツナコーンと和え、野菜スープ	牛乳、バナナきな粉	ツナ、ウインナー、牛乳、きな粉	米、大豆油、砂糖	ブロッコリー、きゅうり、コーン、キャベツ、アスパラガス、にんじん、バナナ	白身フライ、ソース、だし、しょうゆ、たまねぎ、コンソメ	493kcal 15.8g 11.2g	<h2>中秋の名月(お月見)</h2> <p>♪ 豆腐を使ったお月見団子 ♪</p> <p>お月見と言えはやっぱり月見団子。穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったのが始まりです。月に見立てた丸い白い団子が一般的ですが、地域に根ざした様々な月見団子があります。</p> <p>☆材料：7～8個分 白玉粉 60g(白玉粉50g+上新粉10g)だとよりコシが出る) 砂糖 大さじ1 絹ごし豆腐 60g</p> <p>☆作り方 ①全ての材料をごね合わせる。 ②耳たぶくらい丸めやすい固さになったらOK ③鍋にお湯を沸かし沸騰したら②を丸めて入れ、浮かんでから2分程度を目安に茹でる。 ④ざるで水を切って粗熱を取って完成。 ☆お好みでアレンジしてもOK! ☆粉：豆腐＝1：1</p>							
12(火)	ご飯、ひじきバーグ、切干大根の煮物、味噌汁	牛乳、ほうれん草の蒸しパン	鶏ひき肉、ひじき、豆腐、牛乳、チーズ	米、パン粉、かたくり粉、砂糖、ふ、ホットケーキミックス	にんじん、切り干し大根、しいたけ、さやえんどう、はくさい、ねぎ、ほうれん草	たまねぎ、塩、こしょう、油あげ、みりん、しょうゆ、だしの素、みそ	533kcal 19.5g 11.5g								
13(水)	コッペパン、ホイコーロー風、三角春巻き、牛乳	スイートポテト	豚肉、牛乳、鶏卵	コッペパン、砂糖、大豆油、さつまいも、バター	キャベツ、ピーマン、赤ピーマン	赤みそ、しょうゆ、酒、三角春巻き	617kcal 21.8g 20.7g								
14(木)	ご飯、ビーフカレー、海藻サラダ、オレンジ	牛乳、バニラババロア	牛肉、わかめ、牛乳	米、じゃがいも	にんじん、レタス、トマト、コーン、オレンジ	たまねぎ、カレー粉、海藻ミックス、和風ドレッシング、ババロアの素	476kcal 14.6g 11.2g								
15(金)	ご飯、サバの煮付け、竹の子のそぼろ煮、豆腐のすまし汁	牛乳、小松菜のケーキ	さば、鶏ひき肉、豆腐、灰わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、バター、ホットケーキミックス	チンゲンサイ、しめじ、たけのこ、にんじん、ねぎ、ごま、つな	だしの素、しょうゆ、みりん、たまねぎ	579kcal 20.3g 18.5g								
16(土)	ゆかりご飯、皿うどん、えのきの中華スープ、フルーツミックス	牛乳、メロンパン	わかめ、牛乳、豚肉	米、中華めん、かたくり粉	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、えのきたけ、ねぎ、パイン缶、みかん缶	ゆかり、ふりかけ、たまねぎ、中華味、塩、こしょう、中華だし、しょうゆ、メロンパン	652kcal 17.8g 14.6g								
19(火)	そぼろ丼、にんじんのゴマ和え、なすの味噌汁、りんご	牛乳、フレンチトースト	鶏ひき肉、牛乳、鶏卵	米、砂糖	にんじん、さやいんげん、なす、キャベツ、ねぎ、りんご、オレンジジュース	たまねぎ、しょうゆ、だしの素、ごま、みそ、食パン	471kcal 18.8g 10.9g								
20(水)	コッペパン、鮭のきのこクリームソース、ブロッコリーとコーンのソテー、牛乳	おにぎり	さけ、牛乳	コッペパン、大豆油、米	しめじ、にんじん、ブロッコリー、コーン	たまねぎ、シチュールー、塩、コンソメ	538kcal 24.5g 14.7g								
21(木)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、ひじきとツナコーンの煮物、小松菜のすまし汁	牛乳、ベーコンマフィン	鶏肉、ひじき、ツナ、牛乳、鶏卵、ベーコン、チーズ	米、砂糖、かたくり粉、大豆油、ふ、ホットケーキミックス、バター	にんじん、コーン、さやいんげん、ごま、つな、しいたけ	しょうゆ、酒、だしの素、みりん、たまねぎ	617kcal 26.5g 22.0g								



記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつの栄養価です。朝おやつは含まれません。食材は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