平成29年9月　完了期給食だより

認定こども園 若草幼稚園

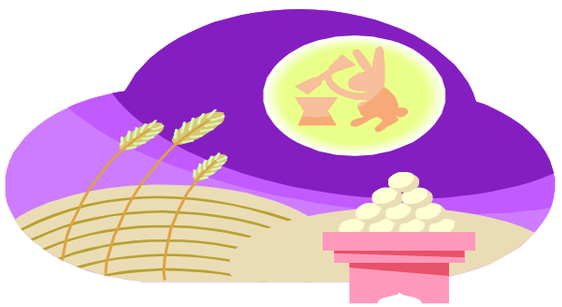
2017年9月1日～2017年9月30日

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂肪
1(金)	ご飯,焼き肉風炒め,しらす和え,じゃが芋の味噌汁	お好み焼き	牛肉,わかめ,しらす干し,鶏卵,あおのり	米,大豆油,砂糖,じゃがいも,薄力粉	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり	たまねぎ,焼き肉のたれ,酢,しょうゆ,だしの素,みそ,塩,かつお節,ソース	585kcal 18.9g 17.1g
2(土)	ごま塩ごはん,マーボー豆腐,チンゲン菜の中華スープ,パイン缶	プリン	豚ひき肉,豆腐	米,砂糖,ごま油,かたくり粉	ねぎ,しいたけ,チンゲンサイ,コーン,にんじん,えのき,パイン缶	ごま,塩,しょうが,赤みそ,しょうゆ,中華味,プリンミクスの素	421kcal 16.7g 12.0g
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	マドレーヌ	さわら,納豆,鶏卵	米,砂糖,ホットケーキミックス,バター	ほうれんそう,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
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	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,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ,コーン	たまねぎ,しょうが,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
6(水)	ご飯,ポークケチャップ,小松菜のお浸し,白菜とウインナーのコンソメスープ	大学芋	豚肉,ｳｲﾝﾅｰ	米,砂糖,大豆油,さつまいも	キャベツ,にんじん,エリンギ,こまつな,はくさい,コーン	たまねぎ,ケチャップ,コンソメ,油あげ,だしの素,しょうゆ,ポーク,黒ゴマ	571kcal 16.9g 16.1g
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	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,キャベツ,もやし,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
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	ゴマクッキー	ｳｲﾝﾅｰ,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
11(月)	ご飯,白身フライ,ブロッコリーのツナコーン和え,野菜スープ	バナナきな粉	ツナ,ｳｲﾝﾅｰ,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,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ,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
12(火)	ご飯,ひじきバーグ,切干大根の煮物,味噌汁	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,ほうれんそう	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)	ご飯,ホイコーロー風,三角春巻き,もも缶	スイートポテト	豚肉,牛乳,鶏卵	米,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,もも缶	赤みそ,しょうゆ,酒,三角春巻き	565kcal 15.1g 14.2g
14(木)	ご飯,ビーフカレー,海藻サラダ,オレンジ	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,カレールウ,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	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,こまつな	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,豚肉と野菜の炒め物,えのきの中華スープ,フルーツミックス	メロンパン	わかめ,豚肉	米,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,ねぎ,パイン缶,みかん缶	ゆかり,たまねぎ,塩,こしょう,中華だし,しょうゆ,メロンパン	556kcal 15.3g 17.5g
19(火)	そぼろ丼,にんじんのゴマ和え,なすの味噌汁,りんご	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)	ご飯,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,コンソメスープ	おにぎり	さけ,ｳｲﾝﾅｰ	米,大豆油,じゃがいも	しめじ,にんじん,ブロッコリー,コーン	たまねぎ,シチュールウ,塩,コンソメ,パセリ,しょうゆ	505kcal 19.3g 9.7g
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	ベーコーンマフィン	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,こまつな,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
22(金)	ご飯,すき焼き風煮,大根サラダ,キャベツの味噌汁	フルーツヨーグルト	牛肉,厚揚げ豆腐,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
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	あべ川さつまポテト	豚肉,わかめ,しらす干し,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
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	ラスク	さんま,いんげん豆,ｳｲﾝﾅｰ,厚揚げ豆腐,豚肉	米,大豆油,里芋,こんにゃく,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
27(水)	ご飯,豆腐ハンバーグ,春雨サラダ,麩とえのきのすまし汁	アメリカンドッグ	豆腐,鶏ひき肉,ツナ	米,パン粉,かたくり粉,春雨,ふ,大豆油	にんじん,えだまめ,きゅうり,コーン,えのきたけ	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	586kcal 20.4g 14.8g
28(木)	ご飯,赤魚のカレー風味揚げ,根菜の煮物,おから汁	じゃがいももち	赤魚,おから	米,薄力粉,大豆油,こんにゃく,砂糖,じゃがいも,かたくり粉	れんこん,にんじん,ごぼう,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
29(金)	ご飯,八宝菜,揚げしゅうまい,えのきの中華スープ	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
30(土)	ご飯,チキンボールの甘酢あんかけ,コーンクリームスープ,梨	フルーツ杏仁	ミートボール	米,大豆油,砂糖,かたくり粉	にんじん,ピーマン,梨,みかん缶,パイン缶,もも缶	たまねぎ,みりん,塩,しょうゆ,ケチャップ,酢,コーンクリームの素,パセリ,杏仁豆腐	505kcal 12.3g 12.8g

月平均栄養価　エネルギー　385kcal　たんぱく質　12.1g　脂質　9.0g

中秋の名月（お月見）

月見団子とは・・・
お月見と言えばやっぱり月見団子。
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。



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。　　㈱福岡県南部給食センター

♪ 豆腐を使ったお月見団子 ♪

☆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

☆作り方
①全ての材料をこね合わせる。
②耳たぶくらいの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