

平成29年9月 離乳食初期 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	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		豆腐	かゆ		だし,大根		
							22(金)	五倍粥 豆腐のふわふわ煮 煮野菜(大根)				39kcal 1.2g 0.5g	
1(金)	五倍粥 煮野菜(人参) 煮野菜(じゃが芋)		かゆ,じゃがいも	にんじん	たまねぎ	40kcal 0.7g 0.1g	25(月)	五倍粥 煮野菜(なす) さつま芋のミルク煮	粉ミルク	かゆ,さつまいも	なす	たまねぎ	58kcal 0.8g 0.1g
2(土)	五倍粥 豆腐のふわふわ煮 煮野菜(人参)	豆腐	かゆ	にんじん		39kcal 1.2g 0.5g	26(火)	五倍粥 煮野菜(大根) 豆腐のふわふわ煮	豆腐	かゆ	にんじん	大根	39kcal 1.2g 0.5g
4(月)	五倍粥 煮野菜(ほうれん草) 煮野菜(大根)		かゆ	ほうれん草,にんじん	大根	33kcal 0.6g 0.1g	27(水)	五倍粥 豆腐のふわふわ煮 煮野菜(玉ねぎ)	豆腐	かゆ,ふ		たまねぎ	40kcal 1.3g 0.5g
5(火)	五倍粥 煮野菜(人参) 煮野菜(玉ねぎ)		かゆ・ふ	にんじん	たまねぎ	31kcal 0.5g 0.1g	28(木)	五倍粥 煮野菜(人参) 煮野菜(キャベツ)		かゆ,じゃがいも	にんじん,キャベツ		38kcal 0.8g 0.1g
6(水)	五倍粥 煮野菜(キャベツ) さつま芋のミルク煮	粉ミルク	かゆ,さつまいも	キャベツ	たまねぎ	61kcal 0.9g 0.1g	29(金)	五倍粥 南瓜のマッシュ 豆腐のふわふわ煮	豆腐	かゆ	かぼちゃ		41kcal 1.3g 0.5g
7(木)	にんじん粥 煮野菜(じゃが芋) 豆腐のふわふわ煮	豆腐	かゆ,じゃがいも	にんじん	たまねぎ	26kcal 1.1g 0.5g	30(土)	五倍粥 煮野菜(玉ねぎ) 豆腐バナナ	豆腐	かゆ	にんじん,バナナ	たまねぎ	45kcal 1.3g 0.6g
8(金)	五倍粥 豆腐のふわふわ煮 煮野菜(人参)	豆腐	かゆ,さつまいも	にんじん	たまねぎ	47kcal 1.3g 0.5g	月平均栄養価 エネルギー 40kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.3g						
11(月)	五倍粥 煮野菜(ブロッコリー) 煮野菜(キャベツ)		かゆ	ブロッコリー,キャベツ	たまねぎ	35kcal 0.9g 0.1g	<h2 style="text-align: center;">中秋の名月(お月見) ♪ 豆腐を使ったお月見団子 ♪</h2> <p>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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <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</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  </div> </div> <p>記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつ2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。 榊福岡県南部給食センター</p>						
12(火)	五倍粥 煮野菜(ほうれん草) 煮野菜(人参)	豆腐	かゆ	ほうれん草,にんじん		34kcal 0.8g 0.2g							
13(水)	五倍粥 煮野菜(キャベツ) 南瓜のマッシュ		かゆ	キャベツ,かぼちゃ		36kcal 0.7g 0.1g							
14(木)	五倍粥 煮野菜(じゃが芋) 煮野菜(トマト)		かゆ,じゃがいも	にんじん,トマト	たまねぎ	42kcal 0.8g 0.1g							
15(金)	五倍粥 煮野菜(大根) 豆腐のふわふわ煮	豆腐	かゆ		大根,たまねぎ	39kcal 1.2g 0.5g							
16(土)	五倍粥 煮野菜(キャベツ) 煮野菜(人参)		かゆ	キャベツ,にんじん	たまねぎ	36kcal 0.7g 0.1g							
19(火)	にんじん粥 煮野菜(なす) 煮リンゴ		かゆ	にんじん,なす,キャベツ,りんご		32kcal 0.6g 0.1g							
20(水)	五倍粥 煮野菜(ブロッコリー) 煮野菜(じゃが芋)		かゆ,じゃがいも	ブロッコリー	たまねぎ	41kcal 0.9g 0.1g							
21(木)	五倍粥 煮野菜(人参) 南瓜のマッシュ		かゆ	にんじん,こまつな,かぼちゃ		39kcal 0.7g 0.1g							



記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつ2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。 榊福岡県南部給食センター