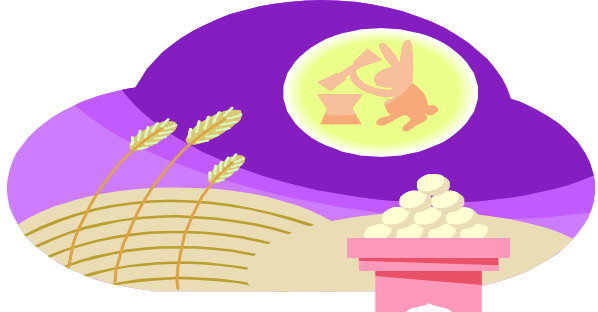


平成29年9月 離乳食中期 給食だより

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	エネルギーたんぱく質脂肪	22(金)	五倍粥,豆腐の煮物,大根の煮物,味噌汁	フルーツヨーグルト	豆腐,ヨーグルト	かゆ,砂糖,ふ	はくさい,にんじん,キャベツ,パイン缶,みかん缶,バナナ	しょうゆ,大根,だし,みそ	119kcal 4.1g 1.8g
1(金)	五倍粥,野菜あんかけ,しらす和え,じゃが芋の味噌汁	じゃが芋のお焼き	豚肉,しらす干し,わかめ,鶏ひき肉	かゆ,かたくり粉,砂糖,じゃがいも,油	にんじん,キャベツ,きゅうり	たまねぎ,しょうゆ,酢,だし,みそ,塩	138kcal 7.4g 2.0g	25(月)	五倍粥,豚肉と茄子のマーボー風煮,じゃこ和え,スープ	さつま芋きな粉かけ	豚肉,しらす干し,きな粉	かゆ,砂糖,かたくり粉,さつまいも	なす,にんじん,きゅうり,トマト,水菜	たまねぎ,みそ,しょうゆ,だし,塩	131kcal 5.8g 1.8g
2(土)	五倍粥,マーボー豆腐風,スープ,パイン缶	プリン	豚ひき肉,豆腐	かゆ,砂糖,かたくり粉	ねぎ,チンゲンサイ,コーン,にんじん,パイン缶	みそ,しょうゆ,だし,プリンミックス	119kcal 5.8g 4.8g	26(火)	五倍粥,魚の煮付け,煮野菜,豚汁	パン粥	赤魚,豆腐,粉ミルク,豚肉	かゆ,砂糖,里芋,食パン	コーン,にんじん	だし,しょうゆ,たまねぎ,大根,みそ,だし	274kcal 12.8g 4.4g
4(月)	五倍粥,魚のあんかけ,ほうれん草の納豆和え,大根と人参の味噌汁	りんごの蒸しパン	赤魚,納豆	かゆ,砂糖,かたくり粉,ホットケーキミックス	ほうれん草,うに,にんじん,りんご	しょうゆ,酒,しょうゆ,のり,かつお節,大根,だし,みそ	153kcal 6.5g 2.0g	27(水)	五倍粥,豆腐ハンバーグ,きゅうりとコーンの和え物,すまし汁	蒸しパン	豆腐,鶏ひき肉,ツナ缶	かゆ,パン粉,かたくり粉,ふ,ホットケーキミックス,砂糖	にんじん,きゅうり,コーン,バナナ	たまねぎ,しょうゆ,みりん,だし	195kcal 6.6g 2.8g
5(火)	五倍粥,ハンバーグ,マカロニのツナ和え,麩とわかめのすまし汁	野菜カップケーキ	鶏ひき肉,豚ひき肉,ツナ缶,わかめ	かゆ,パン粉,かたくり粉,マカロニ,ふ,ホットケーキミックス,砂糖	にんじん,れんこん,コーン	たまねぎ,塩,ケチャップ,だし,しょうゆ,ミックスベジタブル	182kcal 6.3g 2.9g	28(木)	五倍粥,魚のあんかけ,人参の煮物,おから汁	じゃが芋のお焼き	赤魚,おから,鶏ひき肉	かゆ,かたくり粉,砂糖,じゃがいも,油	にんじん,キャベツ	しょうゆ,みりん,だし,塩	110kcal 5.8g 1.6g
6(水)	五倍粥,ポークケチャップ,煮野菜,スープ	さつま芋きな粉かけ	きな粉	かゆ,砂糖,さつまいも	キャベツ,にんじん,はくさい,コーン	豚肉,たまねぎ,ケチャップ,だし,しょうゆ,塩	133kcal 5.3g 2.3g	29(金)	五倍粥,野菜あんかけ,豆腐のふわふわ煮,スープ	かぼちゃのカップケーキ	豚肉,豆腐,わかめ	かゆ,かたくり粉,砂糖,ホットケーキミックス	はくさい,チンゲンサイ,にんじん,かぼちゃ	だし,しょうゆ	146kcal 5.5g 1.9g
7(木)	にんじん粥,肉じゃが,キャベツとコーンのおかかかえ,豆腐とわかめの味噌汁	レーズン蒸しパン	鶏ひき肉,豆腐,わかめ	かゆ,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,さやえんどう,キャベツ,コーン,レーズン	たまねぎ,だし,しょうゆ,かつお節,みそ	152kcal 5.9g 2.3g	30(土)	五倍粥,鶏肉のトマト煮,コーンクリームスープ,なし	バナナヨーグルト	鶏ひき肉,ヨーグルト	かゆ,かたくり粉	にんじん,トマト,なし,バナナ	たまねぎ,コーンクリーム,バセリ	135kcal 5.0g 3.2g
8(金)	五倍粥,豆腐ハンバーグ,スパゲティのケチャップ煮,オニオンスープ	さつま芋ケーキ	豆腐,鶏ひき肉,粉ミルク	かゆ,パン粉,かたくり粉,砂糖,スパゲティ,さつまいも,ホットケーキミックス,オリーブ油	にんじん,ピーマン,コーン	たまねぎ,しょうゆ,ケチャップ,だし	252kcal 6.9g 5.6g	月平均栄養価 エネルギー 154kcal たんぱく質 6.1g 脂質 2.6g							
11(月)	五倍粥,魚のあんかけ,ブロッコリーとツナコーンとえ,野菜スープ	バナナきな粉	赤魚,ツナ缶,きな粉	かゆ,砂糖,かたくり粉	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	しょうゆ,たまねぎ,だし	136kcal 6.0g 1.9g	<h2 style="text-align: center;">中秋の名月(お月見)</h2> <p style="text-align: center;">♪ 豆腐を使ったお月見団子 ♪</p> <p>お月見とは・・・ 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; align-items: center;">  <div style="text-align: right;"> <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> <p>記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつでの栄養価です。 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</p>							
12(火)	五倍粥,ひじきバーグ,人参きんぴら,味噌汁	ほうれん草の蒸しパン	鶏ひき肉,ひじき,豆腐	かゆ,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,はくさい,ほうれん草	たまねぎ,塩,しょうゆ,だし,みそ	174kcal 6.8g 3.3g								
13(水)	五倍粥,豚肉と野菜のトロトロ煮,かぼちゃのコロコロ,もも缶	さつま芋のマッシュ	豚肉	かゆ,砂糖,かたくり粉,さつまいも	キャベツ,かぼちゃ,もも缶	みそ,だし	138kcal 4.8g 1.1g								
14(木)	五倍粥,肉じゃが,トマトとコーンの和え物,オレンジ	フルーツ寒天	鶏肉,寒天	かゆ,じゃがいも,砂糖	にんじん,トマト,コーン,オレンジ,みかん缶	たまねぎ,しょうゆ,塩	134kcal 3.7g 2.0g								
15(金)	五倍粥,魚のあんかけ,大根のそぼろ煮,豆腐のすまし汁	小松菜とバナナのパンケーキ	赤魚,鶏ひき肉,豆腐,わかめ	かゆ,砂糖,かたくり粉,ホットケーキミックス	チンゲンサイ,ねぎ,こまつな,バナナ	大根,しょうゆ,だし,たまねぎ	158kcal 6.2g 2.0g								
16(土)	五倍粥,豚肉と野菜のトロトロ煮,スープ,フルーツミックス	じゃが芋のお焼き	豚肉,わかめ,鶏ひき肉	かゆ,かたくり粉,じゃがいも,油	キャベツ,にんじん,コーン,パイン缶,みかん缶	たまねぎ,だし,しょうゆ,塩	119kcal 5.7g 1.8g								
19(火)	そぼろがゆ,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(オレンジ)	鶏ひき肉,粉ミルク	かゆ,砂糖	にんじん,なす,キャベツ,ねぎ,りんご,オレンジジュース	たまねぎ,みそ,しょうゆ,だし,ごま,食パン	135kcal 4.8g 2.9g								
20(水)	五倍粥,鮭のチャンチャン焼き,ブロッコリーとコーンのソテー,スープ	おじや	さけ,ちりめんじゃこ	かゆ,砂糖,油,じゃがいも,ごはん	にんじん,ブロッコリー,コーン	たまねぎ,みそ,塩,だし,しょうゆ,だし	136kcal 7.2g 1.8g								
21(木)	五倍粥,鶏肉のトロトロ煮,ツナの和え物,小松菜のすまし汁	南瓜蒸しパン	鶏肉,ツナ缶	かゆ,砂糖,かたくり粉,ふ,ホットケーキミックス	にんじん,コーン,こまつな,かぼちゃ	だし,しょうゆ,たまねぎ,だし	171kcal 6.2g 3.5g								



記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつでの栄養価です。
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