

平成29年 11月 離乳食後期給食だより

認定こども園 若草幼稚園

2017年11月1日～2017年10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		21(火)	五倍粥,じゃが芋のお焼き, ひじきの煮物,味噌汁	バナナヨーグルト	鶏ひき肉,ひじき,豆腐, ヨーグルト	かゆ,じゃがいも,かたくり粉, 油,砂糖	にんじん,さやいんげん, しいたけ,なめこ,ねぎ, バナナ	ミックスベジタブル, 塩,しょうゆ,だし,みそ	168kcal 6.6g 2.7g
1(水)	五倍粥,豆腐のつくね焼, じゃが芋とじゃこの煮物, スープ	バナナきな粉	豆腐,鶏ひき肉,干し ひじき,ちりめんじゃこ, きな粉	かゆ,パン粉,砂糖, かたくり粉,じゃがいも, ふ	にんじん,キャベツ, バナナ	たまねぎ,だし,しょうゆ	233kcal 9.4g 4.8g	22(水)	五倍粥,照り焼きチキン, きのこパゲティ,スープ	さつまいもとりんごの 甘煮	鶏肉	かゆ,砂糖,スパゲティ, じゃがいも,さつまいも	しめじ,えのきたけ, にんじん,りんご	たまねぎ,だし,しょうゆ	246kcal 8.2g 6.5g	
2(木)	五倍粥,魚の煮付け,いんげん のお浸し,すまし汁(竹輪・ 椎茸)	フルーツヨーグルト	赤魚,ちりめんじゃこ, ヨーグルト	かゆ,砂糖,そうめん	さやいんげん,にんじん, しいたけ,みつば,もも,缶詰, みかん缶詰,りんご,バナナ	しょうゆ,だし,たまねぎ	165kcal 8.9g 2.3g	24(金)	五倍粥,魚のトロトロ煮, 大根の煮物,フルーツミックス (みかん・パイン)	かぼちゃの カップケーキ	さけ,ツナ缶	かゆ,かたくり粉,砂糖, ホットケーキミックス	パイン缶,みかん缶, 詰,かぼちゃ	たまねぎ,しょうゆ,だし, 大根	202kcal 8.4g 1.8g	
4(土)	五倍粥,肉野菜炒め,かぼ ちの含め煮,みかん	さつま芋蒸しパン		かゆ,油,砂糖,ホット ケーキミックス,さつまいも	キャベツ,にんじん,黒 きくらげ,もやし,コーン, かぼちゃ,みかん	たまねぎ,豚肉,しょうゆ, だし	271kcal 6.4g 6.7g	25(土)	にんじん粥,かぼちゃと鶏 肉の煮物,きゅうりのおか か和え,柿	豆腐バナナ	鶏肉,豆腐	かゆ,砂糖	にんじん,かぼちゃ,ねぎ, きゅうり,レタス,柿, バナナ	大根,しょうゆ,だし,塩, かつお節	146kcal 9.3g 1.5g	
6(月)	五倍粥,魚のパン粉焼き, いんげんの煮物,里芋の味 噌汁	りんご	さけ	かゆ,小麦粉,パン粉, 砂糖,里芋	さやいんげん,にんじん, はくさい,ねぎ,りんご	粉バセリ,塩,こしょう, だし,しょうゆ,みそ	184kcal 9.1g 1.8g	27(月)	五倍粥,肉じゃが,ほうれん 草の白和え,麩と白菜の味 噌汁	マカロニきな粉	鶏ひき肉,豆腐,きな粉	かゆ,じゃがいも,砂糖, ふ,マカロニ	にんじん,グリーンピース, ほうれん草,ほうれん草, はくさい,ねぎ	たまねぎ,だし,しょうゆ, ごま,みそ	272kcal 10.1g 3.4g	
7(火)	五倍粥,豆腐ハンバーグ, ほうれん草の和え物,コー ンクリームスープ	フルーツ寒天	豆腐,鶏ひき肉,寒 天	かゆ,パン粉,かたくり粉, 砂糖	にんじん,ピーマン,ほう れん草,しめじ,とうもろこし, みかん缶詰	たまねぎ,だし,しょうゆ, コーンクリーム,粉バセリ	173kcal 5.9g 2.8g	28(火)	五倍粥,野菜とマカロニの 豆乳煮込み,ブロッコリー ののり和え,キャベツの スープ	スティックパン(食パン)	鶏肉,豆乳	かゆ,さつまいも,マカロニ, 砂糖,かたくり粉	にんじん,ブロッコリー, キャベツ	たまねぎ,塩,のり,しょうゆ, だし,食パン	291kcal 11.1g 6.1g	
8(水)	五倍粥,なすと挽き肉の味 噌煮,スパゲティの和え物, すまし汁	さつまいもの甘煮	鶏ひき肉,ツナ缶	かゆ,砂糖,かたくり粉, スパゲティ,じゃがいも, さつまいも	なす,にんじん,レタス, キャベツ	たまねぎ,みそ,だし, しょうゆ	159kcal 5.0g 1.7g	29(水)	五倍粥,魚の味噌煮,かぼ ちの含め煮,スープ	じゃが芋のお焼き	赤魚,鶏ひき肉	かゆ,砂糖,じゃがいも, かたくり粉,油	かぼちゃ,チンゲンサイ, コーン,にんじん	みそ,だし,しょうゆ,塩	177kcal 8.3g 2.1g	
9(木)	五倍粥,肉じゃが,きゅうりと じゃこのごま和え,りんご	焼き人参ドーナツ	鶏肉,ちりめんじゃこ	かゆ,じゃがいも,砂糖, ホットケーキミックス	にんじん,きゅうり,りんご	たまねぎ,だし,しょうゆ, ごま	214kcal 6.3g 3.0g	30(木)	五倍粥(じゃこ),照り焼きチ キン,れんこんと枝豆の煮 物,具だくさんみそ汁	りんご	ちりめんじゃこ,鶏肉, 豆腐	かゆ,砂糖,里芋	れんこん,にんじん,え だまめ,りんご	しょうゆ,大根,みそ,だし	208kcal 8.9g 7.0g	
10(金)	五倍粥,照り焼きチキン,大 根と人参の煮物,スープ	スティックパン(食パン)	鶏肉	かゆ,砂糖,かたくり粉	にんじん,コーン	大根,だし,しょうゆ,たま ねぎ,食パン	266kcal 9.9g 6.8g	月平均栄養価 エネルギー 209kcal たんぱく質 8.1g 脂質 3.7g								
11(土)	五倍粥,うどん汁,もやしの ごま和え,パイン缶詰	バナナきな粉	ちりめんじゃこ,鶏肉, きな粉	かゆ,うどん,砂糖	にんじん,ほうれん草, もやし,きゅうり,パイン缶, バナナ	たまねぎ,ごま,しょうゆ, だし	179kcal 6.3g 1.5g	<div data-bbox="1468 1014 1934 1081" data-label="Section-Header"> <h2>食物繊維について</h2> </div> <div data-bbox="1413 1091 2291 1207" data-label="Text"> <p>冬にかけて、大根やカブ、里芋などの根物野菜が多く出回り始めました。それらの野菜には多くの食物繊維が含まれており、便秘解消の手助けのほか、食後の血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。</p> </div> <div data-bbox="2263 1052 2565 1265" data-label="Image"> </div>								
13(月)	五倍粥,魚のあんかけ,に んじんのゴマ和え,みそ汁	りんごヨーグルト蒸しパン	赤魚,ヨーグルト	かゆ,砂糖,かたくり粉, さつまいも,ホット ケーキミックス	にんじん,はくさい,りんご	たまねぎ,しょうゆ, ごま,だし,みそ	219kcal 7.0g 1.9g									
14(火)	五倍粥,マーボー豆腐,白 菜のおかか和え,すまし汁	スティックパン(食パン)	鶏ひき肉,豆腐	かゆ,砂糖,かたくり粉	にんじん,はくさい,チ ンゲンサイ,えのきたけ	たまねぎ,みそ,しょうゆ, だし,かつお節,だし, 食パン	271kcal 11.7g 5.3g									
15(水)	五倍粥,そぼろ煮,豆腐の ふわふわ煮,すまし汁,オレ ンジ	じゃが芋のお焼き	鶏ひき肉,豆腐,ち りめんじゃこ	かゆ,じゃがいも,砂糖, かたくり粉,油	にんじん,はくさい,オ レンジ	たまねぎ,だし,しょうゆ, 塩	172kcal 7.7g 3.4g									
16(木)	五倍粥,みそおでん,きゅう りとじゃこのごま和え,豆腐 のすまし汁	フルーツポンチ	豆腐,鶏肉,ちりめ んじゃこ,豆腐	かゆ,こんにやく,里 芋,砂糖	にんじん,きゅうり,し いたけ,ねぎ,もも缶詰, みかん缶詰,パイン缶, バナナ,りんご	大根,みそ,ごま,たま ねぎ,だし,しょうゆ	187kcal 7.8g 1.5g									
17(金)	五倍粥,魚のあんかけ,キャ ベツサラダ,具沢山スープ	さつま芋クッキー	赤魚,粉ミルク	かゆ,砂糖,かたくり粉, さつまいも,ホット ケーキミックス,オリーブ油	ピーマン,にんじん,キャ ベツ,コーン,トマト,きゅうり, ほうれん草,アスパラガス	たまねぎ,だし,しょうゆ	255kcal 7.3g 4.9g									
18(土)	五倍粥,煮込みハンバーグ,ブ ロッコリーのツナコーン 和え,スープ	プリン(卵不使用)	鶏ひき肉,豆腐,ツ ナ缶	かゆ,かたくり粉,パン 粉,砂糖,じゃがいも	にんじん,ブロッコ リー,コーン	たまねぎ,塩,こしょう, ケチャップ,だし,しょうゆ, プリンミックス	149kcal 8.0g 5.1g									
20(月)	五倍粥,野菜あんかけ,春 雨サラダ,スープ	ホットケーキ	鶏肉,ツナ缶,わか め,牛乳	かゆ,かたくり粉,は るさめ,砂糖, ホットケーキミックス	はくさい,にんじん, きゅうり,コーン	たまねぎ,しょうゆ,だ し	207kcal 6.7g 3.8g									

根菜たっぷり

味噌おでん
・人参・大根

根菜カレー
・人参・レンコン
・ごぼう



記載しているカロリー表示は、(2号)給食上屋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