

# 平成29年 11月 離乳食中期給食だより

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,人参といんげんの柔らか煮,豆腐とわかめの味噌汁	バナナヨーグルト	鶏ひき肉,豆腐,わかめ,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,ゆで,ねぎ,バナナ	ミックスベジタブル,塩,しょうゆ,だし,みそ	134kcal 5.4g 2.4g
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,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,しょうゆ,だし	194kcal 8.1g 4.1g	22(水)	五倍粥,鶏肉のトロトロ煮,スパゲティの柔らかかに,スープ	さつまいもとりんごの甘煮	鶏肉	かゆ,砂糖,かたくり粉,スパゲティ,じゃがいも,さつまいも	にんじん,りんご	たまねぎ,だし,しょうゆ	149kcal 5.4g 0.5g	
2(木)	五倍粥,魚の煮付け,いんげんのお浸し,すまし汁	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,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	132kcal 7.4g 2.0g	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・パイナップル)	かぼちゃのカップケーキ	さけ	かゆ・精白米全がゆ,かたくり粉,砂糖・上白糖,ホットケーキミックス	パイナップル,みかん缶詰,かぼちゃ	たまねぎ,しょうゆ,だし,大根	165kcal 6.9g 1.5g	
4(土)	五倍粥,野菜あんかけ,かぼちゃの含め煮,みかん	さつま芋蒸しパン	鶏肉	かゆ,かたくり粉,砂糖,ホットケーキミックス,さつまいも	にんじん,キャベツ,コーン,かぼちゃ,みかん	たまねぎ,だし,しょうゆ	174kcal 4.9g 1.0g	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	128kcal 8.1g 1.3g	
6(月)	五倍粥,魚のあんかけ,いんげんの煮物,里芋の味噌汁	りんご	さけ	かゆ,かたくり粉,砂糖,里芋	さやいんげん,にんじん,はくさい,りんご	だし,しょうゆ,みそ	96kcal 4.7g 0.8g	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,はくさい	たまねぎ,だし,しょうゆ,ごま,みそ	228kcal 8.7g 3.0g	
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,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,パセリ	141kcal 4.9g 2.5g	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	パン粥	鶏肉,豆乳,粉ミルク	かゆ,さつまいも,マカロニ,砂糖,かたくり粉,食パン	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	282kcal 10.4g 5.6g	
8(水)	五倍粥,なすと挽き肉の味噌煮,スパゲティの柔らかかに,すまし汁	さつまいもの甘煮	鶏ひき肉	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,しょうゆ,だし,しょうゆ	126kcal 3.9g 1.1g	29(水)	五倍粥,魚の味噌煮,かぼちゃの含め煮,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	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	145kcal 7.1g 1.8g	
9(木)	五倍粥,肉じゃが(鶏肉),きゅうりとじゃこのごま和え,りんご	人参人参ドーナツ	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	177kcal 5.4g 2.6g	30(木)	五倍粥(じゃこ),鶏肉のトロトロ煮,人参の煮物,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,かたくり粉,里芋	にんじん,えだまめ,りんご	しょうゆ,みりん,大根,みそ,だし	108kcal 5.8g 0.9g	

月平均栄養価 エネルギー 165kcal たんぱく質 6.7g 脂質 2.4g

## 食物繊維について

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。



しかし現代の食生活において、食物繊維は不足がみだといわれています。食物繊維が不足すると、便秘はもちろん、肥満や糖尿病といった生活習慣病の原因にもなりかねません。逆に、摂取しすぎると、おなかか逆に緩くなったり、かえって便秘がひどくなることもあります。

根菜たっぷり

根菜カレー  
・人参・レンコン  
・ごぼう

味噌おでん  
・人参・大根



記載しているカロリー表示は、(2号)給食上屋おやつ場の栄養価です。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