

# 平成29年 11月 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 脂質	21(火)	ごはん、手作りコロッケ、ひじきの煮物、味噌汁	牛乳、お好み焼き	ひじき、豆腐、牛乳、鶏卵、あおのり	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、大豆油、砂糖	にんじん、さやいんげん、しいたけ、なめこ、ねぎ、キャベツ、ミックベジタブル	ケチャップ、油あげ、しょうゆ、みりん、だしの素、みそ、塩、かつお節、ソース	603kcal 16.8g 16.8g
1(水)	コッペパン、インディアンポテト、ウインナーのスープ、牛乳	おにぎり	牛乳、ウインナー	コッペパン、じゃがいも、大豆油、米	キャベツ、にんじん、ミックベジタブル	たまねぎ、カレー粉、塩、こしょう、固形コンソメ	525kcal 17.2g 14.7g	22(水)	コッペパン、照り焼きチキンボール、じゃがいもの中味スープ、牛乳	大学芋	牛乳、チキンボール	コッペパン、大豆油、砂糖、じゃがいも、さつまいも	ミックベジタブル	しょうゆ、みりん、たまねぎ、中華だし、ゴマ	598kcal 17.7g 21.1g
2(木)	ごはん、サンマの塩焼き、いんげんのお浸し、すまし汁	牛乳、フルーツヨーグルト	さんま、ちりめんじゃこ、牛乳、ヨーグルト	米、そうめん、砂糖	さやいんげん、にんじん、しいたけ、みつば、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	塩、しょうゆ、だしの素、たまねぎ	460kcal 16.8g 13.2g	24(金)	ハヤシライス、大根サラダ、フルーツミックス	牛乳、かぼちゃのカップケーキ	ツナ、わかめ、牛乳、牛肉	米、大豆油、ホットケーキミックス、バター、砂糖	マッシュルーム、きゅうり、コーン、パイン缶、みかん缶、かぼちゃ	たまねぎ、ハヤシルー、大根、ドレッシング	611kcal 18.7g 18.9g
4(土)	ワカメごはん、ちゃんぽん、餃子、みかん	牛乳、レーズン蒸しパン	わかめ、牛乳、鶏卵、豚肉	米、うどん、大豆油、ホットケーキミックス、砂糖	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、みかん、レーズン	たまねぎ、中華味、塩、こしょう、餃子	611kcal 17.3g 13.0g	25(土)	いなり混ぜごはん、ほうとう汁、きゅうりのおかか和え、柿	牛乳、メロンパン	牛乳	米、砂糖、うどん、メロンパン	かぼちゃ、にんじん、ねぎ、きゅうり、レタス、柿	油あげ、酢、大根、だし、みそ、みりん、塩、かつお節、しょうゆ	482kcal 13.5g 10.4g
6(月)	ごはん、鮭のフライ、きんぴらこんにゃく、里芋の味噌汁	牛乳、たこ焼き	さけ、牛乳、鶏卵、たこ、あおのり	米、小麦粉、パン粉、こんにゃく、大豆油、砂糖、里芋	にんじん、さやいんげん、はくさい、ねぎ、キャベツ	パセリ、塩、油あげ、だしの素、しょうゆ、みそ、ソース	562kcal 22.7g 12.9g	27(月)	ごはん、肉じゃが、ほうれん草の白和え、麩と白菜の味噌汁	牛乳、マカロニきな粉	牛肉、豆腐、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、こんにゃく、大豆油、砂糖、ふ、マカロニ	にんじん、グリーンピース、ほうれん草、う、はくさい、ねぎ	たまねぎ、だしの素、みりん、しょうゆ、ごま、みそ	570kcal 18.8g 9.8g
7(火)	ごはん、ピザバーグ、ほうれん草のナムル、コーンクリームスープ	牛乳、ゼリー	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ゼラチン、チーズ	米、パン粉、ごま油	ピーマン、にんじん、ほうれん草、う・しめじ、コーン	たまねぎ、塩、こしょう、ケチャップ、だし、しょうゆ、コーンクリーム、パセリ	510kcal 21.7g 18.3g	28(火)	ごはん、きのこの豆乳グラタン、ブロッコリー和風サラダ、キャベツのスープ	牛乳、ラスク	鶏むね、豆乳、わかめ、ウインナー、牛乳、チーズ	米、マカロニ、砂糖、バター、食パン	にんじん、しめじ、エリンギ、ブロッコリー、コーン、きゅうり、キャベツ	たまねぎ、ホワイトソース、ドレッシング、パセリ、コンソメ	601kcal 19.0g 20.8g
8(水)	コッペパン、スパゲティ和風サラダ、ミネストローネ風スープ、牛乳	スイートポテト	ツナ、わかめ、牛乳、鶏卵、ウインナー	コッペパン、スパゲティ、じゃがいも、さつまいも、バター、砂糖	レタス、レッドオニオン、キャベツ	和風ドレッシング、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ	600kcal 18.7g 17.3g	29(水)	コッペパン、かぼちゃの天ぷら、春雨とチンゲン菜の中華スープ、牛乳	じゃが芋のお焼き	牛乳、鶏ひき肉	コッペパン、小麦粉、大豆油、はるさめ、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	塩、しょうゆ、中華味	488kcal 18.1g 14.3g
9(木)	ビーフカレーライス、きゅうりとじゃこのごま和え、りんご	牛乳、人参ドーナツ	牛肉、ちりめんじゃこ、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、ホットケーキミックス、大豆油	にんじん、きゅうり、りんご	たまねぎ、カレールー、しょうゆ、ごま	553kcal 15.0g 11.5g	30(木)	じゃご飯、鶏の竜田揚げ、れんこんと枝豆の煮物、具だくさんみそ汁	牛乳、ストロベリー、ババロア	ちりめんじゃこ、鶏もも、厚揚げ豆腐、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、大豆油、里芋、こんにゃく	にんじん、れんこん、えだまめ、ねぎ	酒、みりん、しょうが、だし、しょうゆ、大根、みそ、だし、ババロアの素	596kcal 22.6g 18.1g

月平均栄養価 エネルギー 536kcal たんぱく質 18.0g 脂質 14.4g

## 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

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)給食土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