

平成29年 11月 完了期給食だより

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質	21(火)	ご飯、手作りコロッケ、ひじきの煮物、味噌汁	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、きやいんげん、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、の菜、みそ、塩、かつお節、ソース	603kcal 16.8g 16.8g
1(水)	ご飯、豆腐のつくね焼、インディアンポテト、ウインナーのコンソメスープ	おにぎり	豆腐、鶏ひき肉、ひじき、牛乳、ウインナー	米、パン粉、砂糖、じゃがいも、大豆油	にんじん、キャベツ、ミックベジタブル	たまねぎ、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう、コンソメ	569kcal 17.8g 15.0g	22(水)	ご飯、照り焼きチキンボール、きのこ、パゲティ、じゃがいもの中華スープ	大学芋	牛乳、チキンボール	米、大豆油、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、ミックベジタブル	しょうゆ、みりん、たまねぎ、だし、中華だし、ゴマ	557kcal 12.1g 14.8g
2(木)	ご飯、サンマの塩焼き、いんげんのお浸し、すまし汁	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	きやいんげん、にんじん、しいたけ、みづもも、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	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)	ワカメご飯、肉野菜炒め、餃子、みかん	レーズン蒸しパン	わかめ、牛乳、鶏卵、豚肉	米、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	563kcal 16.0g 16.1g	25(土)	いなり混ぜご飯、かぼちゃと鶏肉の煮物、きゅうりのおかかお和え、柿	メロンパン	鶏肉、牛乳	米、砂糖、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、しょうゆ、だし、塩、かつお節	403kcal 17.8g 10.4g
6(月)	ご飯、鮭のフライ、きんぴらこんにゃく、里芋の味噌汁	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、きやいんげん、はくさい、ねぎ、キャベツ	バセリ、塩、油あげ、だしの素、しょうゆ、みそ、ソース	562kcal 22.7g 12.9g	27(月)	ご飯、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	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、うきはくさい、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)	ご飯、ビザバーグ、ほうれん草のナムル、コーンクリームスープ	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、の菜、バセリ	510kcal 21.7g 18.3g	28(火)	ご飯、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	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、バセリ、コンソメ	601kcal 19.0g 20.8g
8(水)	ご飯、茄子のはさみ揚げ、スパゲティ和風サラダ、ミネストローネ風スープ	スイートポテト	豚ひき肉、ツナ、わかめ、牛乳、鶏卵、ウインナー	米、薄力粉、パン粉、大豆油、かたくり粉、スパゲティ、じゃがいも、さつまいも、バター、砂糖	なす、にんじん、レタス、レッドオニオン、キャベツ	たまねぎ、塩、こしょう、しょうゆ、だし、和風ドレッシング、ケチャップ、コンソメ	625kcal 16.8g 16.6g	29(水)	ご飯、魚の煮付け、かぼちゃの天ぷら、春雨とチンゲン菜の中華スープ	じゃが芋のお焼き	さば、牛乳、鶏ひき肉	米、砂糖、小麦粉、大豆油、はるさめ、じゃがいも、かたくり粉	にんじん、かぼちゃ、チンゲンサイ、コーン	だし、しょうゆ、みりん、大根、しょうが、塩、中華味	511kcal 18.2g 12.9g
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	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、カレールウ、しょうゆ、ごま	553kcal 15.0g 11.5g	30(木)	じゃこご飯、鶏の竜田揚げ、れんこんと枝豆の煮物、具だくさんみそ汁	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
10(金)	ご飯、鶏肉のマーレード煮、切干大根の煮物、中華風コーンスープ	ジャコトースト	鶏もも、いんげん豆、牛乳、ちりめんじゃこ、チーズ	米、マーレード、砂糖、かたくり粉、マヨネーズ、食パン	切干大根、にんじん、しいたけ、コーン、ねぎ	酒、しょうゆ、にんにく、油あげ、だしの素、たまねぎ、中華だし	508kcal 23.3g 12.3g	月平均栄養価 エネルギー 377kcal たんぱく質 11.8g 脂質 8.2g							
11(土)	ゆかりご飯、うどん汁、もやしのごま和え、パイン缶	バナナきな粉	豚もも、きな粉	米、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	ゆかり、たまねぎ、だし、しょうゆ、ごま	437kcal 13.5g 6.5g	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。							
13(月)	ご飯、サバの竜田揚げ、ビーフンサラダ、みそ汁	りんごヨーグルト蒸しパン	さば、牛乳、ヨーグルト	米、かたくり粉、大豆油、ビーフン、さつまいも、砂糖、バター、ホットケーキミックス	きゅうり、にんじん、コーン、はくさい、ねぎ、りんご	しょうゆ、酒、しょうが、和風ドレッシング、たまねぎ、だし、の菜、みそ	611kcal 18.1g 16.0g	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、おなかの逆にならなくなったり、かえって便秘がひどくなることもあります。							
14(火)	ご飯、マーボー豆腐、白菜の昆布和え、中華スープ	ジャムサンド	豚ひき肉、豆腐、昆布素干、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、いちごジャム、食パン	ねぎ、しいたけ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ	しょうが、みそ、しょうゆ、中華味、だし	506kcal 19.1g 11.2g	食物繊維について							
15(水)	牛丼、揚げしゅうまい、人参と白菜のコンソメスープ、オレンジ	じゃが芋ピザ	牛肉、牛乳、ベーコン、チーズ	米、砂糖、大豆油、じゃがいも	にんじん、ねぎ、ごぼう、はくさい、コーン、オレンジ	たまねぎ、だし、しょうゆ、しゅうまい、コンソメ、ケチャップ	573kcal 20.4g 14.8g	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>根菜たっぷり</p> <p>味噌おでん ・人参・大根</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>根菜カレー</p> <p>・人参・レンコン ・ごぼう</p> </div> </div>							
16(木)	ご飯、みそおでん、きゅうりの酢の物、豆腐のすまし汁	フルーツポンチ	厚揚げ豆腐、鶏むね、わかめ、しらす干し、豆腐、牛乳	米、こんにゃく、里芋、砂糖	にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、もも、みかん、缶、パイン缶、バナナ、りんご	たまねぎ、みりん、塩、しょうゆ、ケチャップ、酢、ドレッシング、コンソメ、ごま	573kcal 16.8g 16.9g	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>味噌おでん</p> <p>・人参・大根</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>根菜カレー</p> <p>・人参・レンコン ・ごぼう</p> </div> </div>							
17(金)	ご飯、白身魚の甘酢あんかけ、キャベツサラダ、具沢山スープ	ゴマクッキー	赤魚、牛乳、鶏卵	米、大豆油、砂糖、かたくり粉、バター、薄力粉	にんじん、しいたけ、ピーマン、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、みりん、塩、しょうゆ、ケチャップ、酢、ドレッシング、コンソメ、ごま	573kcal 16.8g 16.9g	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>味噌おでん</p> <p>・人参・大根</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>根菜カレー</p> <p>・人参・レンコン ・ごぼう</p> </div> </div>							
18(土)	ご飯、煮込みハンバーグ、ブロッコリーのツナコーンお和え、じゃが芋と玉葱のコンソメスープ	プリン	ツナ、牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	米、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、コンソメ、だし、しょうゆ、プリンの素	473kcal 19.0g 16.4g	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>味噌おでん</p> <p>・人参・大根</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>根菜カレー</p> <p>・人参・レンコン ・ごぼう</p> </div> </div>							
20(月)	ご飯、八宝菜、春雨サラダ、水菜の中華スープ	ホットケーキ	ツナ、牛乳、豚肉	米、かたくり粉、はるさめ、ホットケーキミックス、砂糖	はくさい、にんじん、黒きくらげ、きゅうり、コーン、水菜、しいたけ	たまねぎ、シーフードミックス、中華だし、しょうゆ、ドレッシング	488kcal 14.9g 10.1g	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>味噌おでん</p> <p>・人参・大根</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>根菜カレー</p> <p>・人参・レンコン ・ごぼう</p> </div> </div>							

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、おなかの逆にならなくなったり、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)給食土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。 福岡県南部給食センター