

平成30年 2月 離乳食後期給食だより

認定こども園 若草幼稚園

2018年2月1日～2018年2月28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	体の調子をとのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	21(水)	五倍粥、豚肉と茄子のケチャップ炒め、きゅうりとコーンのおかか和え、白菜のクリームスープ	じゃが芋きな粉まぶし	豚肉、牛乳、きな粉	かゆ・精白米全がゆ、砂糖、じゃがいも	なす、にんじん、きゅうり、コーン、はくさい	たまねぎ、ケチャップ、塩、かつお節、しょうゆ	183kcal 9.3g 4.5g
1(木)	五倍粥(野菜粥)、肉じゃが、ブロッコリーのツナコーン、和え、竹の子と玉葱のすまし汁	プリン(卵不使用)	ちりめんじゃこ、鶏ひき肉、いんげん豆、ツナ缶	ごはん、じゃがいも、砂糖	にんじん、ブロッコリー、コーン、たけのこ	たまねぎ、だし、しょうゆ、プリンミックス	191kcal 7.2g 4.1g	22(木)	五倍粥、筑前煮、ほうれん草の和え物、大根と人参の味噌汁	かぼちゃのカップケーキ	鶏肉、ちりめんじゃこ	かゆ・精白米全がゆ、こんにやく、砂糖、ホットケーキミックス	れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、きょうもろこし、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、かぼちゃ	しょうゆ、大根、だし、みそ	224kcal 10.3g 2.5g
2(金)	五倍粥、カレイの煮付け、ほうれん草の納豆和え、しめじとキャベツの味噌汁	バナナきな粉	かれない、納豆、きな粉	かゆ・精白米全がゆ、砂糖	ほうれん草、うり、キャベツ、しめじ、ねぎ、バナナ	しょうゆ、のり、かつお節、だし、みそ	221kcal 12.5g 3.6g	23(金)	五倍粥、野菜あんかけ、炒り豆腐、ポトフ風スープ	マカロニきな粉	ツナ缶、豆腐、きな粉	かゆ・精白米全がゆ、かたくり粉、砂糖、じゃがいも、マカロニ	にんじん、キャベツ、しいたけ	たまねぎ、だし、しょうゆ	213kcal 7.8g 2.4g
3(土)	五倍粥、肉じゃが、トマトとコーンの和え物、みかん	かぼちゃの蒸しパン	鶏ひき肉	かゆ・精白米全がゆ、じゃがいも、砂糖、ホットケーキミックス	にんじん、グリーンピース、トマト、コーン、みかん、かぼちゃ	たまねぎ、しょうゆ、だし、塩	198kcal 5.5g 2.3g	26(月)	五倍粥、魚のあんかけ、もやしのごま和え、豚汁	スティックパン(食パン)	赤魚、豚肉	かゆ・精白米全がゆ、砂糖、かたくり粉、こんにやく、里芋	もやし、にんじん、きゅうり、はくさい、ごぼう	ごま、しょうゆ、大根、だし、みそ、食パン	246kcal 11.3g 3.4g
5(月)	五倍粥、マーボー豆腐、春雨の酢の物、すまし汁	りんごコンポート	豚ひき肉、豆腐、わかめ	かゆ・精白米全がゆ、砂糖、かたくり粉、はるさめ	にんじん、きゅうり、キャベツ、りんご	たまねぎ、みそ、酢、しょうゆ、だし	188kcal 7.0g 4.2g	27(火)	五倍粥、豆腐ハンバーグ、切干大根の煮物、茄子としめじの味噌汁	フルーツヨーグルト	豆腐、鶏ひき肉、いんげん豆、ヨーグルト	かゆ・精白米全がゆ、パン粉、かたくり粉、砂糖	にんじん、えだまめ、切り干し大根、しいたけ、なす、しめじ、ねぎ、もも、みかん、りんご、バナナ	たまねぎ、みりん、だし、しょうゆ、みそ	202kcal 9.4g 3.9g
6(火)	五倍粥、みそおでん、小松菜のお浸し、麩とわかめのすまし汁	さつま芋蒸しパン	鶏肉、わかめ	かゆ・精白米全がゆ、こんにやく、里芋、砂糖、ふ、ホットケーキミックス、さつま	にんじん、こまつな	大根、だし、みそ、しょうゆ、たまねぎ、しょうゆ	307kcal 10.9g 2.6g	28(水)	五倍粥、鶏肉のトロトロ煮、マカロニのトマト煮、スープ	さつまいもの甘煮	鶏肉、わかめ	かゆ・精白米全がゆ、砂糖、かたくり粉、マカロニ、ふ、さつまいも	トマト、コーン、はくさい	塩、たまねぎ、だし、しょうゆ	174kcal 5.0g 3.3g
7(水)	五倍粥、鶏肉のトロトロ煮、高野豆腐の煮物、スープ	バナナ	鶏肉、高野豆腐	かゆ・精白米全がゆ、砂糖、かたくり粉	しいたけ、にんじん、さやいんげん、はくさい、バナナ	だし、しょうゆ	183kcal 6.6g 4.4g	月平均栄養価 エネルギー 205kcal たんぱく質 7.7g 脂質 3.5g							
8(木)	五倍粥、豆腐と野菜のとりみ煮、かぼちゃの含め煮、春雨スープ	スティックパン(食パン)	豆腐、わかめ	かゆ・精白米全がゆ、砂糖、かたくり粉、はるさめ	ピーマン、赤ピーマン、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ	だし、しょうゆ、食パン	259kcal 7.8g 3.1g	<div data-bbox="1120 686 2128 1037" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">節分について</h2> <p style="text-align: center;">Q.なぜ豆をまくの？</p> <p style="text-align: center;">季節の変わり目には鬼が出ると言われていて、節分に豆をまいて鬼を追い払い、今年一年不幸や災いがない一年になりますように。</p>  </div>							
9(金)	五倍粥、鮭のチャンチャン焼き、トマトのツナ和え、すまし汁	小松菜のケーキ	さけ、ツナ缶	かゆ・精白米全がゆ、砂糖、ホットケーキミックス	キャベツ、トマト、きゅうり、とうもろこし、こまつな	たまねぎ、みそ、だし、しょうゆ	209kcal 9.2g 2.5g								
10(土)	五倍粥、うどん汁、ブロッコリーとコーンのおかか和え、バナナ	りんご寒天	角寒天	かゆ・精白米全がゆ、うどん	にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、きゅうり、コーン、バナナ、アップル	たまねぎ、かつお節、だし、しょうゆ	142kcal 3.3g 0.5g	<div data-bbox="1120 1053 2128 1436" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">「早寝早起き朝ごはん」チェック</h2> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 朝起きたら、カーテンを開ける <input type="checkbox"/> 毎日朝ご飯を食べる <input type="checkbox"/> 昼間、たくさん体を動かしている <input type="checkbox"/> 寝る30分前には、テレビを消す <input type="checkbox"/> 寝る時間がバラバラでない <p style="text-align: center;">朝気持ちよく目覚め、ご飯を食べて屋間よく遊び、夜はぐっすり眠るといふ繰り返しが習慣となつてこころとからだの健康につながります。生活を振り返り、一緒にできることから始めてみましょう。</p>  </div>							
13(火)	五倍粥、豚肉の炒め物、きゅうりの昆布和え、麩と白菜の味噌汁	さつま芋きな粉まぶし	刻み昆布、きな粉、豚肉	かゆ・精白米全がゆ、かたくり粉、ふ、さつま芋	しいたけ、にんじん、たけのこ、きゅうり、はくさい、ねぎ	たまねぎ、だし、しょうゆ、みそ	212kcal 6.4g 7.5g								
14(水)	五倍粥、じゃがいもと人参の煮物、マカロニの柔らかかにオニオンスープ	豆腐のきな粉あえ	鶏ひき肉、豆腐、きな粉	かゆ・精白米全がゆ、じゃがいも、砂糖、マカロニ	にんじん、えのきたけ	しょうゆ、たまねぎ、だし	149kcal 5.8g 2.6g								
15(木)	五倍粥、肉じゃが、れんこん、きんぴら、りんご	オレンジ寒天	豚ひき肉、角寒天	かゆ・精白米全がゆ、じゃがいも、砂糖	にんじん、れんこん、りんご、オレンジジュース	たまねぎ、だし、しょうゆ	156kcal 3.6g 1.6g								
16(金)	五倍粥、酢鶏、大根の煮物、わかめスープ	バナナ蒸しパン	鶏肉、わかめ	かゆ・精白米全がゆ、砂糖、かたくり粉、ホットケーキミックス	にんじん、しいたけ、ピーマン、バナナ	たまねぎ、しょうゆ、ケチャップ、酢、大根、だし、しょうゆ	286kcal 10.5g 6.9g								
17(土)	五倍粥、鶏ひき肉のクリーム煮、キャベツの和え物、フルーツミックス(みかん、バナナ)	バナナきな粉	鶏ひき肉、牛乳、きな粉	かゆ・精白米全がゆ、じゃがいも、かたくり粉、砂糖	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン缶、みかん、バナナ	たまねぎ、塩、だし、しょうゆ	223kcal 8.0g 4.6g								
19(月)	五倍粥、すき焼き風煮、大根の煮物、里芋の味噌汁	ヨーグルト・バナナ	鶏ひき肉、豆腐、ヨーグルト	かゆ・精白米全がゆ、砂糖、里芋	はくさい、にんじん、ねぎ、バナナ	大根、だし、しょうゆ、みそ	186kcal 7.2g 3.1g								
20(火)	五倍粥、鶏肉のトロトロ煮、糸こんにやくといんげんの煮物、おから汁	りんご寒天	鶏肉、おから、角寒天	かゆ・精白米全がゆ、砂糖、かたくり粉、しらたき	さやいんげん、にんじん、キャベツ、アップルジュース	しょうゆ、だし、みそ	150kcal 5.2g 3.5g								

記載しているカロリー表示は、(2号)給食十層おやつ2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。 福岡県南郡給食センター