

# 平成30年 5月 給食だより

## 認定こども園 若草幼稚園

2018年5月1日～2018年5月31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
1(火)	ご飯,サバの竜田揚げ,きゅうりのごま酢和え,みそ汁	牛乳,フルーチェ	さば,わかめ,牛乳,ヨーグルト	米,かたくり粉,油,砂糖,さつまいも	きゅうり,ねぎ,みかん缶	しょうゆ,酒,しょうが,ごま,酢,だし,たまねぎ,みそ	547kcal 19.9g 17.6g
2(水)	パン,照り焼きチキン,コーンクリームスープ,牛乳	じゃが芋のお好み焼き	鶏肉,牛乳,ちりめんじゃこ	コッペパン,砂糖,じゃがいも,マヨネーズ	コーン,にんじん	しょうゆ,しょうが,たまねぎ,コーンクリーム,パセリ,ソース,かつお節	610kcal 27.6g 24.6g
7(月)	ご飯,魚の煮付け,ブロッコリーのツナ和え,すまし汁	牛乳,アメリカンドッグ	赤魚,生揚げ,ツナ缶,牛乳	米,砂糖,そうめん,油	しめじ,ブロッコリー,しいたけ,ねぎ	だし,しょうゆ,みりん,たまねぎ,アメリカンドッグ,ケチャップ	552kcal 22.6g 13.7g
8(火)	ご飯,肉じゃが,キャベツとコーンのおかか和え,味噌汁	牛乳,レーズン蒸しパン	牛肉,牛乳,鶏卵	米,じゃがいも,しらたき,砂糖,ふ,ホットケーキミックス	にんじん,グリーンピース,キャベツ,コーン,しめじ,レーズン	たまねぎ,だし,みりん,しょうゆ,かつお節,みそ	492kcal 14.7g 7.9g
9(水)	パン,鮭のフライ,パンプキンポタージュ,牛乳	おにぎり	さけ,牛乳	コッペパン,小麦粉,パン粉,米	かぼちゃ	パセリ,塩,コーンクリーム,パセリ	515kcal 22.4g 12.8g
10(木)	ご飯,ハヤシライス,切干大根のサラダ,オレンジ	牛乳,ラスク	牛肉,ツナ缶,わかめ,牛乳	米,油,バター,砂糖	マッシュルーム,切り干し大根,きゅうり,オレンジ	たまねぎ,ハヤシライス,野菜たっぷり和風ドレッシング,食パン	538kcal 18.8g 17.4g
11(金)	そぼろ丼,ほうれん草のごま和え,味噌汁	牛乳,大学芋	鶏ひき肉,牛乳	米,砂糖,さつまいも	にんじん,さやいんげん,さやいんげん,ほうれん草,しめじ,ねぎ	たまねぎ,しょうゆ,だし,ごま,大根,みそ,酢	547kcal 19.2g 10.3g
14(月)	ご飯,マーボー豆腐,白菜のおかか和え,わかめスープ	牛乳,バナナマフィン	豚ひき肉,豆腐,わかめ,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ごま油,かたくり粉,ホットケーキミックス,バター	にんじん,しいたけ,ねぎ,はくさい,コーン,バナナ	たまねぎ,しょうが,みそ,しょうゆ,かつお節,だし,中華だし,ごま	571kcal 16.8g 18.7g
15(火)	ご飯,鮭の塩焼き,ひじきの煮物,えのきの味噌汁	牛乳,ババロア	さけ,ひじき,豆腐,わかめ,牛乳	米,砂糖	にんじん,さやいんげん,しいたけ,えのきたけ,ねぎ	塩,油あげ,しょうゆ,みりん,たまねぎ,だし,みそ,ババロア	492kcal 21.9g 10.9g
16(水)	パン,チキンカツ,白菜とウインナーのコンソメスープ,牛乳	たこやき	鶏肉,牛乳	コッペパン,薄力粉,パン粉,油,マヨネーズ	はくさい,にんじん	塩,しょうゆ,ソース,ポークウインナー,たまねぎ,コンソメ,たこやき,かつお節	596kcal 30.4g 21.3g
17(木)	ご飯,鯖の味噌煮,ほうれん草のおろし和え,竹の子と玉葱のすまし汁	牛乳,クッキー	さば,牛乳,鶏卵	米,砂糖,薄力粉,バター	ほうれん草,にんじん,たけのこ,ねぎ	みそ,酒,しょうが,しょうゆ,だし,大根,めんつゆ,たまねぎ	554kcal 17.3g 18.8g
18(金)	ご飯,豚肉の生焼焼き風炒め,ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ,麩とわかめのすまし汁	牛乳,フルーツヨーグルト	鶏ささ身,わかめ,牛乳,ヨーグルト	米,油,砂糖,和風ドレッシング,ふ	キャベツ,ピーマン,ブロッコリー,コーン,もも缶,みかん缶,りんご,バナナ	豚肉,たまねぎ,しょうが,しょうゆ,塩,しょうゆ,だし	523kcal 23.0g 15.9g
19(土)	ゆかりご飯,煮込みうどん,さつまいもの天ぷら,パン缶	牛乳,ゼリー	豚肉,牛乳,ゼラチン	米,うどん,さつまいも,小麦粉,油	にんじん,ほうれん草,ういろう,パイナップル,ぶどう	ゆかり,たまねぎ,だし,みりん,しょうゆ	524kcal 14.5g 7.9g
21(月)	ご飯,魚の胡麻照り焼き,切干大根の煮物,キャベツの味噌汁	牛乳,黒糖蒸しパン	さわら,牛乳	米,砂糖,ホットケーキミックス,黒砂糖,甘納豆	切り干し大根,にんじん,しいたけ,えのきたけ,キャベツ	しょうゆ,みりん,酒,ごま,油あげ,だし,みそ	540kcal 20.7g 11.1g
22(火)	ご飯,肉野菜炒め,豆腐のフライ,さつま芋と玉葱のみそ汁	牛乳,コーンマヨトースト	豚肉,牛乳	米,油,さつまいも	キャベツ,にんじん,もやし,コーン,ねぎ	たまねぎ,だし,しょうゆ,塩,しょうゆ,豆腐フライ,みそ,食パン,アレルギー用マヨネーズ,パセリ	494kcal 17.8g 17.9g

23(水)	パン,チーズインハンバーグ,コンソメスープ,牛乳	海鮮お好み焼き	牛ひき肉,豚ひき肉,チーズ,牛乳	コッペパン,パン粉,かたくり粉,油	にんじん,ピーマン,コーン,はくさい	たまねぎ,塩,しょうゆ,ケチャップ,コンソメ,しょうゆ,海鮮お好み焼き,ソース	583kcal 25.1g 24.4g
24(木)	中華丼,揚げ餃子,りんご	牛乳,かぼちゃの蒸しパン	豚肉,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,ごま油,ホットケーキミックス	はくさい,チンゲンサイ,にんじん,しいたけ,たけのこ,りんご,かぼちゃ	中華味,しょうゆ,塩,しょうゆ,餃子	473kcal 14.4g 8.6g
25(金)	ご飯,魚の甘酢あんかけ,ごぼうサラダ,すまし汁	牛乳,マカロニきな粉	赤魚,ツナ缶,牛乳,きな粉	米,かたくり粉,油,砂糖,ふ,マカロニ	ピーマン,しいたけ,ごぼう,きゅうり,にんじん,ほうれん草	たまねぎ,酢,しょうゆ,ケチャップ,だし	529kcal 19.1g 9.5g
26(土)	ごま塩ごはん,ワカメうどん,蒸し鶏の和え物,キウイ	牛乳,メロンパン	わかめ,鶏ささ身,牛乳	米,うどん,砂糖	ねぎ,きゅうり,もやし,キウイフルーツ	ごま,塩,だし,しょうゆ,メロンパン	540kcal 18.2g 7.5g
28(月)	ご飯,ポークカレー,野菜サラダ,フルーツミックス	牛乳,プリン	豚肉,牛乳	米,じゃがいも,油	にんじん,レタス,きゅうり,コーン,トマト,パイナップル,みかん缶	たまねぎ,カレールウ,野菜たっぷり和風ドレッシング,プリンミックス	572kcal 14.3g 15.2g
29(火)	ご飯,筑前煮,高野豆腐の酢の物,味噌汁	牛乳,フルーツポンチ	鶏肉,高野豆腐,牛乳	米,こんにやく,砂糖	れんこん,にんじん,ごぼう,たけのこ,さやえんどう,きゅうり,コーン,えのきたけ,キャベツ,ねぎ,もも缶,みかん缶,パイナップル,バナナ,りんご	だし,みりん,酒,しょうゆ,大根,ごま,酢,みそ	473kcal 16.7g 7.5g
30(水)	パン,ポークケチャップ,オニオンスープ,牛乳	おにぎり	豚肉,牛乳	コッペパン,砂糖,油,米	キャベツ,にんじん,エリンギ	たまねぎ,ケチャップ,コンソメ,ポークウインナー,しょうゆ,パセリ	558kcal 21.7g 17.4g
31(木)	鶏ごぼう炊き込みご飯,魚のムニエル,春キャベツのサラダ,玉葱のすまし汁	牛乳,バナナ	鶏肉,さけ,豆腐,牛乳	米,砂糖,薄力粉,バター,和風ドレッシング,ふ	ごぼう,にんじん,しいたけ,キャベツ,コーン,えだまめ,ねぎ,バナナ	グリーンピース,しょうゆ,酒,みりん,だし,塩,しょうゆ,たまねぎ	513kcal 20.0g 10.0g

月平均栄養価 エネルギー 536kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.2g

## 5月5日は“端午の節句”

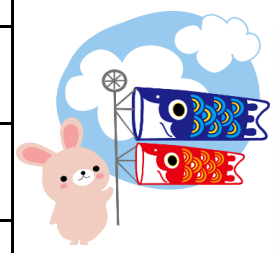
5月5日は『こどもの日』です。国民の祝日であるこの日は、本来「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」のが趣旨とされています。

### 【こいのぼり】

鯉は清流に限らず環境がよいとは言えない池や沼でも生きていける生命力の強い魚で、このようなことから、『どのような劣悪な環境においても生き抜くことができるたくましさを備え、立派に成長してほしい』という意味があります。

### 【柏餅】

柏餅に使われる柏は、古くから神が宿る木とされています。また、柏の木は新芽が出ないと古い葉が落ちないため、子孫繁栄を象徴するものとして縁起がよいとされています。



### 端午の節句では...

- ブリ： 「出世魚」と呼ばれるため
- 鯉： 「勝男」とかけて
- たけのこ： 「まっすぐに伸びる」という象徴から



記載しているカロリー表示は、(2号)給食十屋おやつの栄養価です。朝おやつは含まれません。献立はの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