

平成30年 5月 離乳中期給食だより

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)	五倍粥、魚のあんかけ、きゅうりとわかめの和え物、みそ汁	ヨーグルト	赤魚、わかめ、ヨーグルト	全がゆ、砂糖、かたくり粉、さつまいも	きゅうり、バナナ	たまねぎ、しょうゆ、だし、みそ	134kcal 5.0g 1.1g
2(水)	五倍粥、鶏肉のトロトロ煮、ほうれん草の和え物、すまし汁	じゃが芋のお焼き	鶏肉	全がゆ、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、油	ほうれん草、にんじん、コーン	しょうゆ、だし、たまねぎ、塩	122kcal 4.6g 2.9g
7(月)	五倍粥、魚の煮付け、ブロッコリーの柔らかかに、すまし汁	バナナ	赤魚	全がゆ、砂糖、かたくり粉、そうめん	ブロッコリー、ねぎ、バナナ	だし、しょうゆ、たまねぎ	128kcal 7.3g 1.2g
8(火)	五倍粥、肉じゃが、キャベツとコーンのおかか和え、味噌汁	蒸しパン	鶏ひき肉	全がゆ、じゃがいも、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	たまねぎ、だし、しょうゆ、かつお節、みそ	192kcal 5.8g 2.1g
9(水)	五倍粥、魚のトロトロ煮、じゃがいもの煮物、すまし汁	じゃこのおかゆ	さけ、ちりめんじゃこ	全がゆ、かたくり粉、砂糖、じゃがいも	かぼちゃ	しょうゆ、たまねぎ、だし	156kcal 7.2g 1.1g
10(木)	五倍粥、鶏肉と野菜の柔らかか煮(離乳)、大根ときゅうりのすりつぶし(初期)、オレンジ汁	かぼちゃパン粥	鶏ひき肉、粉ミルク	全がゆ、砂糖、かたくり粉	にんじん、きゅうり、オレンジ、かぼちゃ	たまねぎ、だし、しょうゆ、大根、食パン	127kcal 4.5g 2.0g
11(金)	五倍粥、鶏肉と野菜のトロトロ煮(離乳)、ほうれん草のごま和え、味噌汁	さつまいもの甘煮	鶏ひき肉	全がゆ、砂糖、かたくり粉、さつまいも	にんじん、さやいんげん、ほうれん草	たまねぎ、だし、しょうゆ、ごま、大根、みそ	123kcal 4.4g 1.6g
14(月)	五倍粥、豆腐と野菜ののろみ煮、白菜のおかか和え、わかめスープ	バナナきな粉	豆腐、わかめ、きな粉	全がゆ、砂糖、かたくり粉	にんじん、はくさい、コーン、バナナ	たまねぎ、みそ、しょうゆ、かつお節、ごま	131kcal 4.5g 1.8g
15(火)	五倍粥、魚のトロトロ煮、人参の柔らかかに、豆腐とわかめの味噌汁	オレンジ寒天	さけ、豆腐、わかめ、角寒天	全がゆ、かたくり粉、砂糖	にんじん、さやいんげん、オレンジジュース	たまねぎ、しょうゆ、だし、みそ	133kcal 7.5g 1.7g
16(水)	五倍粥、鶏の照り煮、野菜サラダ、スープ	りんごコンポート	鶏肉	全がゆ、砂糖、かたくり粉	レタス、きゅうり、コーン、トマト、はくさい、にんじん、りんご	しょうゆ、だし、たまねぎ	102kcal 3.6g 2.9g
17(木)	五倍粥、魚の味噌煮、ほうれん草のおろし和え、玉葱のすまし汁	ホットケーキ	赤魚	全がゆ、砂糖、ふ、ホットケーキミックス	ほうれん草、にんじん	みそ、だし、しょうゆ、大根、めんつゆ、たまねぎ	153kcal 6.8g 1.5g
18(金)	五倍粥、豚肉と野菜のトロトロ煮、ブロッコリーの柔らかかに、麩とわかめのすまし汁	フルーツヨーグルト	豚肉、わかめ、ヨーグルト	全がゆ、かたくり粉、ふ、砂糖	キャベツ、ピーマン、ブロッコリー、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	たまねぎ、だし、しょうゆ	120kcal 6.4g 2.1g
19(土)	五倍粥、煮込みうどん、さつまいもの甘煮、パイン缶	ぶどう寒天	わかめ、角寒天	全がゆ、うどん、さつまいも、砂糖	にんじん、ほうれん草、パイナップル、グレープジュース	たまねぎ、だし、みりん、しょうゆ	153kcal 2.2g 0.3g
21(月)	五倍粥、魚の煮付け、大根の煮物、キャベツの味噌汁	さつま芋蒸しパン	赤魚	全がゆ、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	だし、しょうゆ、大根、みそ	171kcal 6.8g 1.5g
22(火)	五倍粥、鶏肉と野菜の柔らかか煮、豆腐と玉ねぎのくたくた煮、さつま芋と玉葱のみそ汁	パン粥	鶏ひき肉、豆腐、粉ミルク	全がゆ、砂糖、かたくり粉、さつまいも、コッペパン	にんじん、キャベツ、コーン	たまねぎ、だし、しょうゆ、みそ	276kcal 9.9g 4.4g

23(水)	五倍粥、豆腐ハンバーグ、マカロニの柔らかかに、すまし汁	青のりポテト	豆腐、鶏ひき肉、あおのり	全がゆ、パン粉、砂糖、かたくり粉、マカロニ、じゃがいも		にんじん、ピーマン、コーン、はくさい	たまねぎ、しょうゆ、だし、ケチャップ、塩	160kcal 6.1g 2.2g
24(木)	五倍粥、野菜あんかけ、人参の煮物、りんご	かぼちゃの蒸しパン	鶏ひき肉	全がゆ、かたくり粉、砂糖、ホットケーキミックス		はくさい、チンゲンサイ、にんじん、コーン、りんご、かぼちゃ	お菓子、だし、しょうゆ	149kcal 3.7g 1.6g
25(金)	五倍粥、魚のあんかけ、きゅうりのやわらか煮、すまし汁	マカロニきな粉	赤魚、きな粉	全がゆ、砂糖、かたくり粉、マカロニ		ピーマン、きゅうり、にんじん、ほうれん草	たまねぎ、しょうゆ、だし	158kcal 6.9g 1.5g
26(土)	五倍粥、うどん汁、蒸し鶏の和え物、オレンジ	ホットケーキ	わかめ、鶏ささ身	全がゆ、うどん、砂糖、ホットケーキミックス		ねぎ、きゅうり、もやし、オレンジ	だし、しょうゆ	158kcal 6.9g 0.9g
28(月)	五倍粥、肉じゃが、野菜サラダ、フルーツミックス	プリン	鶏ひき肉	全がゆ、じゃがいも、油、砂糖		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、だし、しょうゆ、プリンミックス	219kcal 6.0g 4.2g
29(火)	五倍粥、鶏肉と野菜のトロトロ煮、高野豆腐の煮物、味噌汁	フルーツポンチ	鶏ひき肉、高野豆腐	全がゆ、砂糖、かたくり粉		にんじん、さやえんどう、きゅうり、コーン、えのきたけ、キャベツ、もも缶、みかん缶、パイナップル、バナナ、りんご	だし、しょうゆ、大根、ごま、みそ	162kcal 6.1g 3.3g
30(水)	五倍粥、キャベツの柔らかか煮、じゃがいもの磯和え、オニオンスープ	じゃこのおかゆ	鶏ひき肉、あおのり、ちりめんじゃこ	全がゆ、じゃがいも		キャベツ、にんじん	たまねぎ、だし、しょうゆ、塩	143kcal 3.9g 1.1g
31(木)	五倍粥、魚のトロトロ煮、春キャベツのサラダ、玉葱のすまし汁	バナナ	さけ、豆腐	ごはん、かたくり粉、砂糖、ふ		にんじん、キャベツ、コーン、ねぎ、バナナ	たまねぎ、しょうゆ、だし	167kcal 8.2g 1.8g

月平均栄養価 エネルギー 154kcal たんぱく質 5.8g 脂質 1.9g

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

