

平成30年 5月 離乳完了食給食だより

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	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,しょうが,ごま,酢,だし,たまねぎ,みそ	384kcal 13.3g 11.0g
2(水)	ご飯,照り焼きチキン,ほうれん草の和え物,コーンクリームスープ	じゃが芋のお好み焼き	鶏肉,ちりめんじゃこ,牛乳	米,砂糖,じゃがいも,マヨネーズ	ほうれんそう,にんじん,しめじ,コーン	しょうゆ,しょうが,だし,たまねぎ,コーンクリーム,パセリ,ソース,かつお節	372kcal 13.5g 10.1g
7(月)	ご飯,魚の煮付け,ブロッコリーのツナ和え,すまし汁	アメリカンドッグ	赤魚,生揚げ,ツナ缶	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	388kcal 15.4g 7.9g
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	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	340kcal 9.1g 3.3g
9(水)	ご飯,鮭のフライ,大豆のケチャップ煮,パンプキンポタージュ	おにぎり	さけ,大豆,牛乳	米,小麦粉,パン粉,砂糖	かぼちゃ	パセリ,塩,ポークウインナー,ミックスベジタブル,ケチャップ,コンソメ,コーンクリーム,パセリ	349kcal 12.6g 4.2g
10(木)	ご飯,ハヤシライス,切干大根のサラダ,オレンジ	ラスク	牛肉,ツナ缶,わかめ	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,ハヤシルウ,野菜たっぷり和風ドレッシング,食パン	377kcal 12.4g 10.9g
11(金)	そぼろ丼,ほうれん草のごま和え,味噌汁	大学芋	鶏ひき肉	米,砂糖,さつまいも	にんじん,さやいんげん,さやいんげん,ほうれんそう,しめじ,ねぎ	たまねぎ,しょうゆ,だし,ごま,大根,みそ,酢	384kcal 12.7g 5.2g
14(月)	ご飯,マーボー豆腐,白菜のおかか和え,わかめスープ	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	403kcal 10.8g 12.0g
15(火)	ご飯,鮭の塩焼き,ひじきの煮物,えのきの味噌汁	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	340kcal 14.9g 5.7g
16(水)	ご飯,チキンカツ,野菜サラダ,白菜とウインナーのコンソメスープ	たこやき	鶏肉	米,薄力粉,パン粉,油,マヨネーズ	レタス,きゅうり,コーン,トマト,はくさい,にんじん	塩,こしょう,ソース,野菜たっぷり和風ドレッシング,ポークウインナー,たまねぎ,コンソメ,たこやき,かつお節	385kcal 16.9g 9.7g
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	クッキー	さば,鶏卵	米,砂糖,薄力粉,バター	ほうれんそう,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	390kcal 11.2g 12.0g
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	フルーツヨーグルト	鶏ささ身,わかめ,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,こしょう,だし	365kcal 15.7g 9.7g
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	ゼリー	豚肉,ゼラチン	米,うどん,さつまいも,小麦粉,油	にんじん,ほうれんそう,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	332kcal 8.2g 3.2g
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	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	378kcal 13.9g 5.9g
22(火)	ご飯,肉野菜炒め,豆腐のフライ,さつまいもと玉葱のみそ汁	コーンマヨトースト	豚肉	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,こしょう,豆腐フライ,みそ,食パン,アレルギー用マヨネーズ,パセリ	342kcal 11.6g 11.3g

23(水)	ご飯,チーズインハンバーグ,マカロニソテー,コンソメスープ	海鮮お好み焼き	牛ひき肉,豚ひき肉,チーズ	米,パン粉,かたくり粉,マカロニ,油,砂糖,油	にんじん,ピーマン,コーン,はくさい	たまねぎ,塩,こしょう,ケチャップ,コンソメ,しょうゆ,海鮮お好み焼き,ソース	401kcal 12.9g 13.1g
24(木)	中華丼,揚げ餃子,りんご	かぼちゃの蒸しパン	豚肉	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,こしょう,餃子	325kcal 8.9g 3.8g
25(金)	ご飯,魚の甘酢あんかけ,ごぼうサラダ,すまし汁	マカロニきな粉	赤魚,ツナ缶,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,ほうれんそう	たまねぎ,酢,しょうゆ,ケチャップ,だし	370kcal 12.6g 4.5g
26(土)	ごま塩ごはん,うどん汁,蒸し鶏の和え物,キウイ	メロンパン	わかめ,鶏ささ身	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	341kcal 10.7g 2.9g
28(月)	ご飯,ポークカレー,野菜サラダ,フルーツミックス	プリン	豚肉	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	404kcal 8.8g 9.1g
29(火)	ご飯,筑前煮,高野豆腐の酢の物,味噌汁	フルーツポンチ	鶏肉,高野豆腐	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	325kcal 10.7g 3.0g
30(水)	ご飯,ポークケチャップ,じゃがいもの磯和え,オニオンスープ	おにぎり	豚肉,あおのり	米,砂糖,油,じゃがいも	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,塩,ポークウインナー,しょうゆ,パセリ	360kcal 10.0g 5.9g
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	バナナ	鶏肉,さけ,豆腐	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,こしょう,たまねぎ	357kcal 13.4g 4.9g

月平均栄養価 エネルギー 366kcal たんぱく質 12.2g 脂質 7.4g

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+屋おやつでの栄養価です。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

