

平成30年 5月 離乳後期給食だより

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,ねぎ,バナナ | たまねぎ,しょうゆ,だし,みそ | 165kcal 5.9g 1.3g |
| 2(水) | 五倍粥,照り焼きチキン,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,じゃがいも,かたくり粉,油 | 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,塩 | 212kcal 9.7g 7.9g |
| 7(月) | 五倍粥,魚の煮付け,ブロッコリーのツナ和え,すまし汁 | バナナ | 赤魚,ツナ缶 | 全がゆ,砂糖,そうめん | ブロッコリー,しいたけ,ねぎ,バナナ | だし,しょうゆ,たまねぎ | 168kcal 9.3g 2.1g |
| 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,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 | たまねぎ,だし,しょうゆ,かつお節,みそ | 231kcal 6.9g 2.5g |
| 9(水) | 五倍粥,魚のトロトロ煮,大豆のケチャップ煮,すまし汁 | じゃこのおかゆ | さけ,大豆,ちりめんじゃこ | 全がゆ,かたくり粉,砂糖 | かぼちゃ | しょうゆ,だし,ミックスベジタブル,ケチャップ,たまねぎ | 197kcal 10.1g 2.4g |
| 10(木) | 五倍粥,鶏肉と野菜の柔らかか煮,大根とツナのサラダ,オレンジ | スティックパン | 鶏ひき肉,ツナ缶 | 全がゆ,砂糖,かたくり粉,パン | にんじん,きゅうり,オレンジ | たまねぎ,だし,しょうゆ,大根 | 163kcal 6.3g 2.4g |
| 11(金) | 五倍粥,鶏肉と野菜のトロトロ煮,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,ほうれんそう,しめじ,ねぎ | たまねぎ,だし,しょうゆ,ごま,大根,みそ | 154kcal 5.3g 1.9g |
| 14(月) | 五倍粥,豆腐と野菜のどろみ煮,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,だし,ごま | 161kcal 5.4g 2.1g |
| 15(火) | 五倍粥,魚のトロトロ煮,ひじきの煮物,えのきの味噌汁 | オレンジ寒天 | さけ,ひじき,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,しいたけ,えのきたけ,ねぎ,オレンジジュース | たまねぎ,しょうゆ,だし,みりん,みそ | 168kcal 8.8g 1.8g |
| 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 | 128kcal 4.2g 3.3g |
| 17(木) | 五倍粥,魚の味噌煮,ほうれん草のおろし和え,竹の子と玉葱のすまし汁 | ホットケーキ | 赤魚 | 全がゆ,砂糖,ホットケーキミックス | ほうれんそう,にんじん,たけのこ,ねぎ | みそ,だし,しょうゆ,大根,めんつゆ,たまねぎ | 192kcal 8.4g 1.8g |
| 18(金) | 五倍粥,豚肉と野菜のトロトロ煮,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 | 豚肉,鶏ささ身,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,コーン,もも缶,みかん缶,りんご,バナナ | たまねぎ,だし,しょうゆ | 167kcal 10.8g 2.6g |
| 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,豚肉,角寒天 | 全がゆ,うどん,さつまいも,砂糖 | にんじん,ほうれんそう,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 | 201kcal 4.4g 1.2g |
| 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,しいたけ,えのきたけ,キャベツ | だし,しょうゆ,大根,みそ | 209kcal 8.2g 1.8g |
| 22(火) | 五倍粥,豚肉と野菜の煮物,豆腐と玉ねぎのくたくた煮,さつま芋と玉葱のみそ汁 | スティックパン | 豚肉,豆腐 | 全がゆ,砂糖,さつまいも,パン | にんじん,キャベツ,もやし,コーン,ねぎ | たまねぎ,だし,しょうゆ,みそ | 211kcal 8.9g 3.6g |

| | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------|-----------|-----------------|-----------------------------|--|--|----------------------|-------------------------|
| 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 | 195kcal 7.1g 2.5g |
| 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 | 豚肉 | 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,たけのこ,コーン,りんご,かぼちゃ | お菓子,だし,しょうゆ | 182kcal 5.2g 1.5g |
| 25(金) | 五倍粥,魚のあんかけ,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 | 全がゆ,砂糖,かたくり粉,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,しょうゆ,だし | 214kcal 9.0g 2.3g |
| 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 | 192kcal 8.1g 1.1g |
| 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 | 261kcal 7.0g 4.8g |
| 29(火) | 五倍粥,筑前煮,高野豆腐の煮物,味噌汁 | フルーツポンチ | 鶏肉,高野豆腐 | 全がゆ,こんにやく,砂糖 | | れんこん,にんじん,ごぼう,たけのこ,さやいんげん,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,しょうゆ,大根,ごま,みそ | 214kcal 8.8g 3.2g |
| 30(水) | 五倍粥,ポークケチャップ,じゃがいもの磯和え,オニオンスープ | じゃこのおかゆ | 豚肉,あおのり,ちりめんじゃこ | 全がゆ,砂糖,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,塩,だし,しょうゆ | 200kcal 7.5g 2.3g |
| 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,えだまめ,ねぎ,バナナ | たまねぎ,しょうゆ,だし | 193kcal 9.6g 2.1g |

月平均栄養価 エネルギー 190kcal たんぱく質 7.6g 脂質 2.5g

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。

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2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。(福岡県南部給食センター)

