

# 平成30年 8月 給食だより

## 認定こども園 若草幼稚園

2018年8月1日～2018年8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肪
1(水)	ご飯 豚肉とビーマンの味噌炒めにんじんのゴマ和え、豆腐のすまし汁	牛乳、ゴマクッキー	豚肉、ちりめんじゃこ、豆腐、わかめ、牛乳、鶏卵	米、油、砂糖、バター、薄力粉	ビーマン、赤ビーマン、にんじん、さやいんげん、ねぎ	たまねぎ、しょうが、みそ、酒、しょうゆ、だし、ごま、しょうゆ	571kcal 18.3g 17.2g
2(木)	ご飯 魚のおろしかけ、茄子のそぼろ煮、わかめと麩の味噌汁	牛乳、枝豆チーズのポテトおやき	さば、鶏ひき肉、わかめ、牛乳、チーズ	米、かたくり粉、油、砂糖、ふじやがいも、マヨネーズ	なす、ねぎ、えだまめ	大根、だし、しょうゆ、みりん、たまねぎ、みそ、塩、こしょう	579kcal 21.8g 20.2g
3(金)	ご飯 夏野菜カレー、春雨サラダ、フルーツヨーグルト	牛乳、とうもろこし	豚ひき肉、ヨーグルト、牛乳	米、はるさめ、砂糖	にんじん、なす、ビーマン、ちりめんじゃこ、マヨネーズ、みかん、魚、りんご、バナナ、とうもろこし	たまねぎ、カレールードレッシング	557kcal 15.2g 14.1g
4(土)	まぜごはん、五目そうめん、かぼちゃの含め煮、スイカ	牛乳、ババロア	鶏ささ身、牛乳	砂糖、米、そうめん	れんこん、にんじん、トマト、もやし、ねぎ、オクラ、かぼちゃ、ずいいか	油あげ、しょうゆ、だし、めんつゆ、ババロア	579kcal 19.5g 9.2g
6(月)	ご飯 ボーケケチャップ、チンゲン菜の和え物、味噌汁	牛乳、ヨーグルトケーキ	豚肉、牛乳、ヨーグルト、鶏卵	米、砂糖、油、ホットケーキミックス	にんじん、エリンギ、チンゲン菜、だいしょうゆ、油、えのきたけ、ねぎ、レモン	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、だし、しょうゆ、油、あげ、みそ	563kcal 19.9g 13.9g
7(火)	ご飯 手作りコロッケス、バゲティサラダ、コーンクリームスープ	牛乳、フルーツミックス	豚ひき肉、牛乳	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、スバゲティ	パスタ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、もも、みかん、バナナ、パイ、フルーツ、りんご、バナナ	ミックスベジタブル、塩、ケチャップ、野菜たっぷり和風ドレッシング、たまねぎ、コーンクリーム、パセリ	564kcal 13.8g 13.6g
8(水)	ご飯 鮭のチーズ焼き、ツナサラダ、キャベツと玉葱のコンソメスープ	牛乳、フレンチトースト	さけ、ツナ缶、ポークウィンナー、牛乳、鶏卵	米、砂糖	レタス、レッドオニオン、きゅうり、にんじん、キャベツ、オレジンジュース	チーズ、塩、こしょう、パセリ、野菜たっぷり和風ドレッシング、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、食パン	508kcal 23.3g 12.1g
9(木)	ご飯 照り焼きチキン、きゅうりとコーンのおかか和え、味噌汁	牛乳、ベーコンマフィン	鶏肉、豆腐、わかめ、牛乳、鶏卵、ベーコン、チーズ	米、砂糖、ホットケーキミックス、バター	きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ	しょうゆ、酒、しょうが、塩、かつお節、たまねぎ、だし、みそ	563kcal 24.5g 16.7g
10(金)	マーボー丼、揚げしゅうまい、フルーツミックス、チンゲン菜の中華スープ	牛乳、メロンパン	豚ひき肉、豆腐、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油	にんじん、なす、ねぎ、パイン、みかん、缶詰、チンゲン菜、しいたけ、えのきたけ	たまねぎ、みそ、しょうゆ、しゅうまい、中華味、メロンパン	555kcal 17.8g 16.1g
13(月)	牛丼、オクラの春雨サラダ、豆腐と椎茸のすまし汁	牛乳、ジャムサンド	牛肉、豆腐、牛乳	砂糖、米、はるさめ、ふじやがいも、ちごジャム	にんじん、ねぎ、オクラ、レッドオニオン、コーン、ねぎ、しいたけ	たまねぎ、だし、しょうゆ、ドレッシング、食パン	550kcal 23.0g 10.9g
14(火)	ご飯 魚の甘酢あんかけ、ブロッコリーのツナ和え、大根と人参の味噌汁	牛乳、青りんごゼリー	赤魚、ツナ缶、牛乳、ゼラチン	米、かたくり粉、油、砂糖、ふ	赤ビーマン、黄ビーマン、しいたけ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、アップルジュース、ハイカラ	たまねぎ、酢、しょうゆ、ケチャップ、だし、大根、みそ	444kcal 19.2g 9.2g
15(水)	ご飯 豆腐チャンプルー、きゅうりの塩昆布和え、茄子としめじの味噌汁	牛乳、さつま芋蒸しパン	豆腐、豚肉、塩昆布、牛乳	米、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、さつまいも	にんじん、もやし、ビーマン、きゅうり、トマト、なす、しめじ、ねぎ	たまねぎ、だし、しょうゆ、塩、ごま、みそ	530kcal 19.7g 10.2g
16(木)	ご飯 中華丼、ほうれん草のナムル、春雨スープ	牛乳、大学芋	豚肉、わかめ、牛乳	米、かたくり粉、ごま油、はるさめ、さつまいも、油、砂糖	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ほうれん草、もやし、コーン、えのきたけ、ねぎ	えび、中華味、酒、しょうゆ、だし、酢	541kcal 16.4g 12.6g
17(金)	ご飯 サバの胡麻味噌焼、レタスの野菜サラダ、けんちん汁	牛乳、プリン	さば、豆腐、牛乳	米、砂糖、こんにやく、かたくり粉	レタス、きゅうり、コーン、トマト、オクラ、にんじん、ごぼう、ねぎ	みそ、みりん、しょうゆ、ごま、ドレッシング、塩、大根、だし、酒、プリンミックス	547kcal 20.3g 16.5g
18(土)	鮭ごはん、冷やし中華、さつまいもの天ぷら、ぶどう	牛乳、フルーツ杏仁	さけ、鶏ささ身、牛乳	米、干し中華めん、さつまいも、小麦粉、油	トマト、きゅうり、もやし、コーン、ぶどう、みかん、缶詰、バナナ、バナナ、もも	めんつゆ、杏仁豆腐	652kcal 20.5g 9.1g
20(月)	ご飯 鮭のムニエル、鶏ささみのサラダ、パンキンポタージュ	牛乳、ババロア	さけ、鶏ささ身、牛乳	米、薄力粉、バター	きゅうり、赤ビーマン、黄ビーマン、かぼちゃ	酒、塩、パセリ、野菜たっぷり和風ドレッシング、コーンクリーム、ババロア	572kcal 26.2g 13.9g

21(火)	ご飯 南瓜のボーケーンズ、いんげんのお浸し、コーンとたまねぎのコンソメスープ	牛乳、きな粉トースト	大豆、豚肉、ちりめんじゃこ、ポークウィンナー、牛乳、きな粉	米、砂糖、バター	にんじん、かぼちゃ、さやいんげん、コーン	たまねぎ、コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、だし、パセリ、食パン	535kcal 19.0g 13.1g
22(水)	じゃこご飯、鶏肉の唐揚げ、枝豆ポテト、豆腐とわかめの味噌汁	牛乳、スイカ	ちりめんじゃこ、鶏肉、豆腐、わかめ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、じゃがいも	にんじん、えだまめ、コーン、ねぎ、すいか	だし、しょうゆ、酒、たまねぎ、みそ	553kcal 25.0g 17.8g
23(木)	ご飯 魚の煮付け、高野豆腐の煮物、味噌汁	牛乳、おにぎり	さば、高野豆腐、牛乳	米、砂糖	しいたけ、にんじん、さやいんげん、なす、キャベツ、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん、だし、みそ	552kcal 20.7g 12.9g
24(金)	ご飯 ひじきつくねの照り焼き、かぼちゃの含め煮、すまし汁	牛乳、黒糖蒸しケーキ	鶏ひき肉、ひじき、牛乳	米、かたくり粉、砂糖、ふ、ホットケーキミックス、黒砂糖、甘納豆	えだまめ、にんじん、かぼちゃ、しいたけ、えのきたけ	たまねぎ、塩、みそ、酒、しょうが、しょうゆ、みりん、だし	530kcal 17.5g 9.8g
25(土)	菜めし、ちゃんぽん、三角春巻き、バナナ	牛乳、プチクレープ	牛乳	米、干し中華めん、油	こまつな、キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、バナナ	しょうゆ、みりん、たまねぎ、豚肉、中華味、塩、こしょう、三角春巻き、プチクレープ	563kcal 14.9g 15.0g
27(月)	ご飯 マーボー、茄子風、キャベツのゆかり和え、わかめスープ	牛乳、スイートポテト	豚ひき肉、ツナ缶、わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、さつまいも、バター	しいたけ、なす、にんじん、キャベツ、コーン	たまねぎ、みそ、しょうゆ、ゆかり、中華だし、ごま	529kcal 14.6g 11.7g
28(火)	ご飯 白身魚のオランダ揚げ、ほうれん草のおろし和え、すまし汁	牛乳、フルーツヨーグルト	赤魚、牛乳、ヨーグルト	米、薄力粉、油、そうめん、砂糖	にんじん、ほうれん草、青じそ、オクラ、もも、缶詰、みかん、缶詰、りんご、バナナ	塩、こしょう、たまねぎ、パセリ、大根、めんつゆ、だし、しょうゆ	478kcal 18.9g 11.5g
29(水)	ご飯 豆腐ハンバーグ、和風大根サラダ、みそ汁	牛乳、人参蒸しパン	豆腐、鶏ひき肉、生揚げ、牛乳	米、パン粉、かたくり粉、ホットケーキミックス、砂糖	にんじん、えだまめ、きゅうり、コーン、ごぼう、レーズン	たまねぎ、しょうゆ、みりん、だし、大根、ドレッシング、みそ	516kcal 17.7g 11.4g
30(木)	ご飯 カレー、風肉じゃがもやしとツナの和え物、わかめとたまねぎの味噌汁	牛乳、ピザ風トースト	牛肉、ツナ缶、わかめ、牛乳、ウインナー	米、じゃがいも、油、砂糖、ふ	にんじん、グリーンピース、もやし、コーン、ビーマン	たまねぎ、カレー粉、だし、みりん、酒、しょうゆ、みそ、食パン、ケチャップ、チーズ	558kcal 19.1g 14.3g
31(金)	ご飯 鮭のパン粉焼き、きんぴら、れんこん、中華風野菜スープ	牛乳、マカロニきな粉	さけ、ポークウインナー、牛乳、きな粉	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、マカロニ	れんこん、にんじん、キャベツ、コーン	塩、パセリ、ごま、しょうゆ、たまねぎ、中華だし	565kcal 23.3g 10.4g

月平均栄養価 エネルギー 548kcal たんぱく質 19.6g 脂質 13.2g



## 夏を元気に過ごしましょう♪



梅雨明けから急に暑くなり、猛暑が続きますが、8月は花火や夏祭り、プールなど、夏ならではの楽しみがいっぱいです。夏は体力の消耗が激しい時期です。熱中症に気を付けて、遊んだ後はしっかりと休息をとりましょう。



### ★夏バテ対策★

- 水分補給 . . . 汗をかいてそのままでは脱水症状になります。水やお茶を飲まないときは、薄めたスポーツドリンクでもOK!
- 食事 . . . 夏は暑く、普段よりエネルギーを消費しやすいので、その分しっかりと補給しましょう!
- 睡眠 . . . 体力が奪われやすくなるので、お昼寝を含めてしっかりと休息を!



記載しているカロリー表示は、(2号)給食+土屋おやつでの栄養価です。朝おやつは含まれません。献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。瀬福岡県南部給食センター