

平成30年 8月 給食だより 初期

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質
1(水)	五倍粥,煮野菜(人参),豆腐と玉ねぎのくたくた煮	煮野菜(芋)	豆腐	全がゆ,さつまいも	にんじん	たまねぎ	49kcal 0.9g 0.2g
2(木)	五倍粥,煮野菜(なす),煮野菜(大根)	煮野菜(じゃが芋)		全がゆ,じゃがいも	なす	大根,たまねぎ	38kcal 0.7g 0.1g
3(金)	五倍粥,煮野菜(きゅうり),煮野菜(かぼちゃ)	煮野菜(芋)		全がゆ,さつまいも	きゅうり,トマト,かぼちゃ		52kcal 0.8g 0.1g
4(土)	にんじん粥,煮野菜(かぼちゃ),煮野菜(人参)	バナナ		全がゆ	にんじん,かぼちゃ,バナナ		31kcal 0.5g 0.1g
6(月)	五倍粥,煮野菜(人参),豆腐と玉ねぎのくたくた煮	煮野菜(芋)	豆腐	全がゆ,さつまいも	にんじん	たまねぎ	49kcal 0.9g 0.2g
7(火)	五倍粥,煮野菜(じゃが芋),煮野菜(きゅうり)	りんご		全がゆ,じゃがいも	にんじん,きゅうり,りんご		46kcal 0.7g 0.1g
8(水)	五倍粥,煮野菜(キャベツ),煮野菜(人参)	パン粥	粉ミルク	全がゆ,さつまいも	キャベツ,にんじん	たまねぎ,食パン	52kcal 1.2g 0.3g
9(木)	五倍粥,煮野菜(きゅうり),豆腐と人参のくたくた煮	バナナ	豆腐	全がゆ	きゅうり,にんじん,バナナ	だし	46kcal 1.1g 0.4g
10(金)	五倍粥,煮野菜(なす),豆腐と人参のくたくた煮	煮りんご	豆腐	全がゆ	なす,にんじん,りんご	たまねぎ,だし	46kcal 1.1g 0.4g
13(月)	五倍粥,煮野菜(人参),豆腐と玉ねぎのくたくた煮	かぼちゃパン粥	豆腐,粉ミルク	全がゆ	にんじん,かぼちゃ	たまねぎ,食パン	64kcal 1.7g 0.6g
14(火)	五倍粥,煮野菜(ブロッコリー),煮野菜(大根)	煮野菜(かぼちゃ)		全がゆ	ブロッコリー,にんじん,かぼちゃ	大根	42kcal 0.9g 0.1g
15(水)	五倍粥,煮野菜(なす),豆腐と玉ねぎのくたくた煮	煮野菜(芋)	豆腐	全がゆ,さつまいも	なす,にんじん	たまねぎ	49kcal 0.9g 0.2g
16(木)	五倍粥,煮野菜(ほうれん草),煮野菜(キャベツ)	煮野菜(芋)		全がゆ,さつまいも	ほうれん草,にんじん,キャベツ		47kcal 0.9g 0.1g
17(金)	五倍粥,煮野菜(きゅうり),煮野菜(大根)	りんご		全がゆ	きゅうり,トマト,にんじん,りんご	大根	39kcal 0.5g 0.1g
18(土)	五倍粥,煮野菜(人参),煮野菜(芋)	バナナ		全がゆ,さつまいも	にんじん,バナナ	たまねぎ	55kcal 0.7g 0.1g
20(月)	五倍粥,煮野菜(きゅうり),煮野菜(かぼちゃ)	バナナ	豆腐	全がゆ	きゅうり,かぼちゃ,バナナ		51kcal 1.0g 0.3g

21(火)	五倍粥,煮野菜(かぼちゃ),煮野菜(人参)	きな粉パン粥	きな粉	全がゆ,砂糖	かぼちゃ,にんじん	たまねぎ,食パン	64kcal 1.6g 0.5g
22(水)	五倍粥(じゃこ),煮野菜(じゃが芋),豆腐と玉ねぎのくたくた煮	スイカ	ちりめんじゃこ,豆腐	全がゆ,じゃがいも	すいか	たまねぎ	56kcal 1.2g 0.3g
23(木)	五倍粥,豆腐と人参のくたくた煮,煮野菜(キャベツ)	おじや	豆腐	全がゆ,ごはん	にんじん,キャベツ,なす	だし	61kcal 1.5g 0.5g
24(金)	五倍粥,煮野菜(人参),煮野菜(かぼちゃ)	バナナ		全がゆ	にんじん,かぼちゃ,バナナ	たまねぎ	50kcal 0.8g 0.1g
25(土)	五倍粥,煮野菜(キャベツ),煮野菜(人参)	煮りんご		全がゆ	キャベツ,にんじん,りんご	たまねぎ	45kcal 0.8g 0.1g
27(月)	五倍粥,煮野菜(なす),煮野菜(人参)	煮野菜(芋)		全がゆ,さつまいも	なす,にんじん,キャベツ	たまねぎ	47kcal 0.7g 0.1g
28(火)	五倍粥,煮野菜(ほうれん草),煮野菜(人参)	バナナ	豆腐	全がゆ	ほうれん草,にんじん,バナナ	たまねぎ	45kcal 1.0g 0.3g
29(水)	五倍粥,豆腐と玉ねぎのくたくた煮,煮野菜(大根)	おじや	豆腐	全がゆ,ごはん	にんじん	たまねぎ,大根	58kcal 1.1g 0.3g
30(木)	五倍粥,煮野菜(じゃが芋),煮野菜(人参)	かぼちゃパン粥	粉ミルク	全がゆ,じゃがいも	にんじん,かぼちゃ	たまねぎ,食パン	68kcal 1.5g 0.4g
31(金)	五倍粥,煮野菜(キャベツ),煮野菜(じゃが芋)	りんご		全がゆ,じゃがいも	キャベツ,にんじん,りんご	たまねぎ	49kcal 0.8g 0.1g

月平均栄養価 エネルギー 50kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.2g



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した休息を!



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