

平成30年 8月 給食だより 完了

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)	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	ゴマクッキー	豚肉、ちりめんじゃこ、豆腐、わかめ、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	403kcal 12.0g 10.7g
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	枝豆チーズのポテトおやき	さば、鶏ひき肉、わかめ、チーズ	米、かたくり粉、油、砂糖、ふ、じゃがいも、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	410kcal 14.8g 13.1g
3(金)	ご飯 夏野菜カレー、春雨サラダ、フルーツヨーグルト	とうもろこし	豚ひき肉、ヨーグルト	米、はるさめ、砂糖	にんじん、なす、ビーマン、かぼちゃ、きゅうり、トマト、コーン、もも、缶、みかん、缶、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	392kcal 9.5g 8.2g
4(土)	まぜごはん、にゅう種、かぼちゃの含め煮、スイカ	パパロア	鶏ささ身	砂糖、米、そうめん	れんこん、にんじん、もやし、オクラ、ねぎ、かぼちゃ、すいか	油あげ、しょうゆ、だし、めんつゆ、パパロア	386kcal 11.3g 4.1g
6(月)	ご飯 ボークケチャップ、チンゲン菜の和え物、味噌汁	ヨーグルトケーキ	豚肉、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、チンゲンサイ、しめじ、コーン、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	396kcal 13.2g 8.1g
7(火)	ご飯 手作りロケット、スパゲティサラダ、コーンクリームスープ	フルーツミックス	豚ひき肉	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、スパゲティ	パスタ、はるさめ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、もも、缶、みかん、缶、クワイ、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	398kcal 8.4g 7.8g
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	フレンチトースト	さけ、ツナ缶、ポークウインナー、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	353kcal 16.0g 6.6g
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	ベーコンマフィン	鶏肉、豆腐、わかめ、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	397kcal 17.0g 10.4g
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	メロンパン	豚ひき肉、豆腐	米、砂糖、かたくり粉、油	にんじん、なす、ねぎ、パイナップル、みかん、缶、チンゲンサイ、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	391kcal 11.6g 9.8g
13(月)	牛丼、オクラの春雨サラダ、豆腐と椎茸のすまし汁	ジャムサンド	牛肉、豆腐	砂糖、米、はるさめ、ふ、いちじく、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	387kcal 15.8g 5.7g
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	青りんごゼリー	赤魚、ツナ缶、セラチン	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	301kcal 12.7g 4.3g
15(水)	ご飯 豆腐チャンプルー、きゅうりの塩昆布和え、茄子とめじの味噌汁	さつま芋蒸しパン	豆腐、豚肉、塩昆布	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	371kcal 13.1g 5.1g
16(木)	ご飯 中華丼、ほうれん草のナムル、春雨スープ	大学芋	豚肉、わかめ	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	380kcal 10.5g 7.1g
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	プリン	さば、豆腐	米、砂糖、こんぱく、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	384kcal 13.6g 10.1g
18(土)	鮭ごはん、うどん汁、さつまいもの天ぷら、ぶどう	フルーツ杏仁	さけ、鶏ささ身	米、うどん、さつまいも、小麦粉、油	にんじん、もやし、コーン、ぶどう、みかん、缶、パイナップル、バナナ、もも、缶	たまねぎ、だし、しょうゆ、杏仁豆腐	354kcal 7.8g 3.7g
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	パパロア	さけ、鶏ささ身	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、パパロア	404kcal 18.3g 8.1g

21(火)	ご飯 南瓜のポークビーンズ、いんげんのお浸し、コーンとたまねぎのコンソメスープ	きな粉トースト	大豆、豚肉、ちりめんじゃこ、ポークウインナー、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	375kcal 12.5g 7.4g
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	スイカ	ちりめんじゃこ、鶏肉、豆腐、わかめ	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	389kcal 17.4g 11.2g
23(木)	ご飯 魚の煮付け、高野豆腐の煮物、味噌汁	おにぎり	さば、高野豆腐	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	388kcal 13.9g 7.2g
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	黒糖蒸しケーキ	鶏ひき肉、ひじき	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	370kcal 11.4g 4.8g
25(土)	菜めし、肉野菜炒め、バナナ、わかめと麩の味噌汁	ブチクレープ	豚肉、わかめ	米、ふ	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、だし、塩、こしょう、みそ、ブチクレープ	240kcal 7.1g 4.6g
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	スイートポテト	豚ひき肉、ツナ缶、わかめ、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	370kcal 9.0g 6.4g
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	フルーツヨーグルト	赤魚、ヨーグルト	米、薄力粉、油、さとう、砂糖	にんじん、ほうれん草、青じそ、オクラ、もも、缶、みかん、缶、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	329kcal 12.1g 6.2g
29(水)	ご飯 豆腐ハンバーグ、和風大根サラダ、みそ汁	人参蒸しパン	豆腐、鶏ひき肉、生揚げ	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	359kcal 11.5g 6.1g
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	ピザ風トースト	牛肉、ツナ缶、わかめ、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	392kcal 12.6g 8.4g
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	マカロニきな粉	さけ、ポークウインナー、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	399kcal 16.0g 5.3g

月平均栄養価 エネルギー 374kcal たんぱく質 12.7g 脂質 7.3g



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、フェールなど、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)給食十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