

# 平成30年 8月 給食だより 後期

## 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肪
1(水)	五倍粥、豚肉とピーマンの味噌炒め、にんじんのゴマ和え、豆腐のすまし汁	さつま芋きな粉まぶし	豚肉、ちりめんじゃこ、豆腐、わかめ、きな粉	全がゆ、油、砂糖、さつまいも	ピーマン、赤ピーマン、にんじん、さやいんげん、ねぎ	たまねぎ、みそ、しょうゆ、だし、ごま	183kcal 8.6g 3.5g
2(木)	五倍粥、魚のおろし煮、茄子のそぼろ煮、わかめと麩の味噌汁	枝豆のポテトおやき	赤魚、鶏ひき肉、わかめ	全がゆ、砂糖、ふ、じゃがいも、かたくり粉	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	167kcal 9.3g 2.8g
3(金)	五倍粥、夏野菜のスープ煮、春雨サラダ、フルーツヨーグルト	とうもろこし	鶏ひき肉、ヨーグルト	全がゆ、はるさめ、砂糖	にんじん、なす、トマト、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、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、だし、しょうゆ	194kcal 5.7g 2.6g
4(土)	にんじん粥、にゅう麺、かぼちゃの含め煮、スイカ	バナナヨーグルト	鶏ささ身、ヨーグルト	全がゆ、そうめん、砂糖	にんじん、もやし、オクラ、ねぎ、かぼちゃ、すいか、バナナ	めんつゆ、しょうゆ、だし	154kcal 6.3g 0.8g
6(月)	五倍粥、ホークケチャップ、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	全がゆ、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、えのきだけ、ねぎ	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、だし、しょうゆ、油、あげ、みそ	238kcal 10.3g 5.8g
7(火)	五倍粥、じゃが芋のそぼろ煮、スパゲティサラダ、クリームスープ	フルーツミックス	鶏ひき肉、牛乳	全がゆ、じゃがいも、砂糖、スパゲティ、かたくり粉	アスパラ、にんじん、きゅうり、コーン、もも、缶、みかん、缶、キウイ、フルーツ、りんご、バナナ	ミルク、ベジタブル、しょうゆ、だし、しょうゆ、たまねぎ、塩	204kcal 5.8g 2.9g
8(水)	五倍粥、鮭のチャンちゃん煮、ツナの和え物、スープ	フレンチトースト	さけ、ツナ缶、牛乳	全がゆ、砂糖、ふ	キャベツ、にんじん、レタス、きゅうり、オレンジ、ジュース	たまねぎ、みそ、しょうゆ、だし、食パン	163kcal 9.1g 2.1g
9(木)	五倍粥、鶏の照り煮、きゅうりとコーンのおかか和え、味噌汁	バナナ蒸しパン	鶏肉、豆腐、わかめ、牛乳	全がゆ、砂糖、かたくり粉、ホットケーキミックス	きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、バナナ	しょうゆ、塩、かつお節、たまねぎ、だし、みそ	211kcal 10.5g 3.2g
10(金)	五倍粥、マーボー丼、じゃがいもの煮物、フルーツミックス、スープ	りんごヨーグルト	豚ひき肉、豆腐、ヨーグルト	全がゆ、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	にんじん、なす、ホワイトツル、みかん、缶、チンゲンサイ、りんご	たまねぎ、みそ、しょうゆ、だし	182kcal 6.7g 4.4g
13(月)	五倍粥、鶏肉と野菜の柔らか煮、オクラの春雨サラダ、豆腐と椎茸のすまし汁	スティックパン	鶏肉、豆腐	全がゆ、砂糖、かたくり粉、はるさめ、ふ	にんじん、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、食パン	225kcal 11.1g 2.6g
14(火)	五倍粥、魚のあんかけ、ブロッコリーのツナ和え、大根と人参の味噌汁	寒天	赤魚、ツナ缶、角寒天	全がゆ、かたくり粉、ふ、砂糖	黄ピーマン、赤ピーマン、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、アツル、ジュース	たまねぎ、だし、しょうゆ、大根、みそ	162kcal 9.1g 2.3g
15(水)	五倍粥、豆腐チャンプルー、きゅうりとトマトの和え物、茄子としめじの味噌汁	さつま芋蒸しパン	豆腐、豚肉、牛乳	全がゆ、砂糖、ホットケーキミックス、さつまいも	にんじん、もやし、ピーマン、きゅうり、トマト、なす、しめじ、ねぎ	たまねぎ、だし、しょうゆ、みそ	251kcal 10.9g 4.6g
16(木)	五倍粥、野菜あんかけ、ほうれん草の和え物、春雨スープ	さつまいもの甘煮	鶏ひき肉、わかめ	全がゆ、かたくり粉、砂糖、はるさめ、さつまいも	チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、ほうれん草、コーン、えのきだけ、ねぎ	だし、しょうゆ	129kcal 3.7g 1.2g
17(金)	五倍粥、白身魚の味噌煮、野菜の和え物、けんちん汁	プリン	さば、豆腐	全がゆ、砂糖、かたくり粉	レタス、きゅうり、トマト、にんじん、ごぼう、ねぎ	みそ、しょうゆ、だし、大根、プリンミックス	211kcal 8.7g 6.5g
18(土)	五倍粥、うどん汁、さつまいもの甘煮、ぶどう	バナナ	鶏ささ身	全がゆ、うどん、さつまいも、砂糖	にんじん、もやし、コーン、ぶどう、バナナ	たまねぎ、だし、しょうゆ	162kcal 4.3g 0.4g
20(月)	五倍粥、鮭の照り煮、野菜の柔らか煮、南瓜スープ	バナナヨーグルト	さけ、鶏ささ身、ヨーグルト	全がゆ、砂糖	きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、かぼちゃ、バナナ	しょうゆ、だし	171kcal 10.0g 1.6g

21(火)	五倍粥、南瓜のボーケーンズ、いんげんのお浸し、スープ	スティックパン	大豆、豚肉、ちりめんじゃこ、きな粉	全がゆ、砂糖	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、食パン	215kcal 8.2g 3.0g
22(水)	五倍粥、鶏の照り煮、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	全がゆ、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	えだまめ、コーン、ねぎ、すいか	しょうゆ、だし、たまねぎ、みそ	156kcal 9.0g 2.2g
23(木)	五倍粥、魚の煮付け、高野豆腐の煮物、味噌汁	おじや	赤魚、高野豆腐、ちりめんじゃこ	全がゆ、砂糖、ごはん	しいたけ、にんじん、さやいんげん、なす、キャベツ、ねぎ	だし、しょうゆ、みそ	172kcal 8.6g 2.2g
24(金)	五倍粥、ひじきつくねの照り焼き、かぼちゃの含め煮、すまし汁	バナナ蒸しパン	鶏ひき肉、ひじき、牛乳	全がゆ、かたくり粉、砂糖、ふ、ホットケーキミックス	えだまめ、にんじん、かぼちゃ、しいたけ、えのきだけ、バナナ	たまねぎ、しょうゆ、だし	255kcal 9.4g 4.9g
25(土)	五倍粥、肉野菜炒め、バナナ、わかめと麩の味噌汁	りんごコンポート	豚肉、わかめ	全がゆ、ふ、砂糖	キャベツ、にんじん、もやし、コーン、バナナ、りんご	たまねぎ、だし、しょうゆ、みそ	149kcal 5.0g 1.6g
27(月)	五倍粥、マーボー茄子風、キャベツの柔らか煮、わかめスープ	さつまいもの甘煮	豚ひき肉、ツナ缶、わかめ	全がゆ、砂糖、かたくり粉、さつまいも	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、だし	145kcal 4.8g 2.4g
28(火)	五倍粥、魚のあんかけ、ほうれん草の和え物、すまし汁	フルーツヨーグルト	赤魚、ヨーグルト	全がゆ、砂糖、かたくり粉、そうめん	にんじん、ほうれん草、オクラ、もも、缶、みかん、缶、りんご、バナナ	たまねぎ、だし、しょうゆ、大根、めんつゆ	161kcal 7.8g 2.3g
29(水)	五倍粥、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、豆腐、牛乳	全がゆ、パン粉、かたくり粉、砂糖、ふ、ホットケーキミックス	にんじん、えだまめ、きゅうり、コーン	たまねぎ、しょうゆ、みりん、だし、大根、みそ	217kcal 8.2g 4.3g
30(木)	五倍粥、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	スティックパン	鶏ひき肉、ツナ缶、わかめ	全がゆ、じゃがいも、砂糖、ふ	にんじん、グリーンピース、もやし	たまねぎ、だし、しょうゆ、みそ、食パン	271kcal 10.1g 4.7g
31(金)	五倍粥、鮭のパン粉焼き、じゃが芋のきんぴら、野菜スープ	マカロニきな粉	さけ、きな粉	全がゆ、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも、砂糖、マカロニ	にんじん、キャベツ	塩、バセリ、しょうゆ、たまねぎ、だし	219kcal 11.8g 3.3g

月平均栄養価 エネルギー 191kcal たんぱく質 8.2g 脂質 3.0g



## 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입니다。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+昼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