

平成30年 8月 給食だより 中期

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、鶏ひき肉とピーマンの味噌煮、人参の柔らかかに、豆腐のすまし汁	さつま芋きな粉まぶし	鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、豆腐、わかめ、きな粉	全がゆ、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	たまねぎ、みそ、だし、しょうゆ	136kcal 6.0g 3.0g
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、ふじやがいも、かたくり粉	なす、えだまめ	大根、だし、しょうゆ、たまねぎ、みそ、塩	133kcal 7.9g 2.4g
3(金)	五倍粥、夏野菜のスープ煮、トマトときゅうり煮、フルーツヨーグルト	どうもろこしとさつま芋のペースト	鶏ひき肉、ヨーグルト	全がゆ、砂糖、さつまいも	にんじん、なす、トマト、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、もも、缶、みかん、りんご、バナナ、どうもろこし	たまねぎ、だし、しょうゆ	150kcal 4.2g 1.9g
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、かぼちゃ、すいか、バナナ	めんつゆ、しょうゆ、だし	135kcal 5.5g 0.7g
6(月)	五倍粥、鶏肉と野菜の柔らか煮、チンゲン菜のやわらか煮、味噌汁	ヨーグルトケーキ	鶏ひき肉、ヨーグルト	全がゆ、砂糖、かたくり粉、ホットケーキミックス	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、だし、しょうゆ、みそ	159kcal 5.3g 2.8g
7(火)	五倍粥、じゃが芋のそぼろ煮、スパゲティの柔らかかに、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	にんじん、きゅうり、コーン、もも、缶、みかん、りんご、バナナ	ミックスベジタブル、しょうゆ、だし、たまねぎ	162kcal 4.7g 2.5g
8(水)	五倍粥、鮭のチャンチャン煮、ツナと野菜の煮物、スープ	さつま芋パン粥	さけ、ツナ缶、粉ミルク	全がゆ、砂糖、ふ、さつまいも	キャベツ、にんじん、レタス、きゅうり	たまねぎ、みそ、しょうゆ、だし、食パン	257kcal 11.9g 3.6g
9(木)	五倍粥、鶏の照り煮、きゅうりのやわらか煮、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、バナナ	しょうゆ、かつお節、たまねぎ、だし、みそ	167kcal 9.1g 2.2g
10(金)	五倍粥、マーボー豆腐、じゃがいもの煮物、みかん缶詰、スープ	りんごヨーグルト	鶏ひき肉、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、みかん、缶、チンゲンサイ、りんご	たまねぎ、しょうゆ、だし	147kcal 6.0g 3.3g
13(月)	五倍粥、鶏肉と野菜の柔らか煮、オクラのやわらか煮、豆腐と椎茸のすまし汁	かぼちゃパン粥	鶏肉、豆腐、粉ミルク	全がゆ、砂糖、かたくり粉、ふ	にんじん、オクラ、レッドオニオン、かぼちゃ	たまねぎ、だし、しょうゆ、食パン	131kcal 7.9g 1.4g
14(火)	五倍粥、魚のあんかけ、ブロッコリーの柔らかかに、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、アブラジューズ	たまねぎ、だし、しょうゆ、大根	131kcal 7.7g 2.0g
15(水)	五倍粥、豆腐チャンブー、きゅうりのやわらか煮、茄子としめじの味噌汁	さつま芋蒸しパン	豆腐、鶏ひき肉、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	たまねぎ、だし、しょうゆ、みそ	215kcal 8.7g 4.8g
16(木)	五倍粥、野菜あんかけ、ほうれん草の柔らかかに、豆腐のすまし汁	さつまいもの甘煮	鶏ひき肉、豆腐、わかめ	全がゆ、かたくり粉、砂糖、さつまいも	チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、ほうれん草	だし、しょうゆ、だし	93kcal 3.3g 1.3g
17(金)	五倍粥、白身魚の味噌煮、野菜の柔らかかに、けんちん汁	プリン	赤魚、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	みそ、しょうゆ、だし、大根、プリンミックス	141kcal 6.6g 2.8g
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、ぶどう、バナナ	たまねぎ、だし、しょうゆ	130kcal 3.6g 0.3g
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	139kcal 8.6g 1.4g

21(火)	五倍粥、南瓜の煮物、人参といんげんの柔らかかに煮、スープ	きな粉パン粥	鶏ひき肉、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	たまねぎ、だし、しょうゆ、食パン	127kcal 4.6g 2.1g
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、すいか	しょうゆ、だし、たまねぎ、みそ	125kcal 7.7g 1.9g
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	にんじん、さやいんげん、なす、キャベツ	だし、しょうゆ、みそ	135kcal 6.9g 1.9g
24(金)	五倍粥、鶏肉と野菜のトロトロ煮、かぼちゃの含め煮、すまし汁	バナナ蒸しパン	鶏ひき肉、豆腐、牛乳	全がゆ、砂糖、かたくり粉、ふ、ホットケーキミックス	にんじん、えだまめ、かぼちゃ、バナナ	たまねぎ、だし、しょうゆ	185kcal 5.6g 2.5g
25(土)	五倍粥、鶏肉と野菜の柔らか煮、バナナ、わかめと麩の味噌汁	りんごコンポート	鶏ひき肉、わかめ	全がゆ、砂糖、かたくり粉、ふ	にんじん、キャベツ、もやし、バナナ、りんご	たまねぎ、だし、しょうゆ、みそ	129kcal 4.2g 1.7g
27(月)	五倍粥、茄子のマーボー風煮、キャベツの柔らかかに煮、わかめスープ	さつまいもの甘煮	鶏ひき肉、ツナ缶、わかめ	全がゆ、砂糖、かたくり粉、さつまいも	なす、にんじん、キャベツ	たまねぎ、みそ、しょうゆ、だし	113kcal 3.9g 1.5g
28(火)	五倍粥、魚のあんかけ、ほうれん草のおろし煮、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	135kcal 6.9g 2.0g
29(水)	五倍粥、豆腐ハンバーグ、大根のやわらか煮、みそ汁	人参蒸しパン	豆腐、鶏ひき肉、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	たまねぎ、しょうゆ、みりん、だし、大根、みそ	180kcal 7.1g 3.7g
30(木)	五倍粥、肉じゃがもやしとツナの煮物、わかめとたまねぎの味噌汁	かぼちゃパン粥	鶏ひき肉、ツナ缶、わかめ、粉ミルク	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、かぼちゃ	たまねぎ、だし、しょうゆ、みそ、食パン	157kcal 5.8g 2.4g
31(金)	五倍粥、鮭のどろどろ煮、じゃが芋の煮物、野菜スープ	マカロニきな粉	さけ、きな粉	全がゆ、かたくり粉、じゃがいも、砂糖、マカロニ	にんじん、キャベツ	だし、しょうゆ、たまねぎ	135kcal 7.6g 1.4g

月平均栄養価 エネルギー 148kcal たんぱく質 6.4g 脂質 2.2g



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