

平成30年 11月 給食だより 初期

認定こども園 若草幼稚園

2018年11月1日～2018年11月30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(木)	五倍粥,煮野菜(ほうれん草),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	ほうれんそう,にんじん	たまねぎ,だし	85kcal 2.0g 0.6g
2(金)	五倍粥,煮野菜(じゃがいも),豆腐と人参のくたくた煮	煮リンゴ	豆腐	全がゆ,じゃがいも,砂糖	にんじん,りんご	だし	80kcal 1.6g 0.5g
5(月)	五倍粥,煮野菜(じゃがいも),煮野菜(人参)	煮野菜(かぼちゃ)		全がゆ,じゃがいも	にんじん,かぼちゃ		75kcal 1.3g 0.1g
6(火)	五倍粥,煮野菜(キャベツ),豆腐と人参のくたくた煮	さつまいもパン粥	豆腐,粉ミルク	全がゆ,さつまいも	キャベツ,にんじん	だし,食パン	157kcal 4.9g 2.2g
7(水)	五倍粥,煮野菜(じゃがいも),豆腐と玉ねぎのくたくた煮	煮野菜(芋)	豆腐	全がゆ,じゃがいも,さつまいも		たまねぎ	61kcal 1.6g 0.6g
8(木)	五倍粥,煮野菜(芋),豆腐と玉ねぎのくたくた煮	バナナ	豆腐	全がゆ,さつまいも	バナナ	たまねぎ	54kcal 1.4g 0.6g
9(金)	五倍粥,煮野菜(人参,玉ねぎ),煮野菜(きゅうり)	かぼちゃパン粥	粉ミルク	全がゆ,コッペパン	にんじん,きゅうり,かぼちゃ	たまねぎ	148kcal 4.1g 1.6g
10(土)	五倍粥,煮野菜(キャベツ),豆腐と人参のくたくた煮	煮野菜(芋)	豆腐	全がゆ,さつまいも	キャベツ,にんじん		51kcal 1.2g 0.4g
12(月)	五倍粥,煮野菜(大根),煮野菜(人参)	煮野菜(じゃがいも)		全がゆ,じゃがいも	にんじん	大根	39kcal 0.7g 0.1g
13(火)	五倍粥,煮野菜(かぼちゃ),煮野菜(人参)	りんご		全がゆ	かぼちゃ,にんじん,りんご		51kcal 0.7g 0.1g
14(水)	五倍粥,豆腐と玉ねぎのくたくた煮,煮野菜(ブロッコリー)	おじや	豆腐	全がゆ,ごはん	ブロッコリー,にんじん	たまねぎ	57kcal 1.3g 0.3g
15(木)	五倍粥,豆腐と玉ねぎのくたくた煮,煮野菜(人参)	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
16(金)	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,コッペパン	にんじん,かぼちゃ	たまねぎ	150kcal 4.4g 1.8g
17(土)	五倍粥,煮野菜(人参,玉ねぎ),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	51kcal 0.8g 0.1g
19(月)	五倍粥,煮野菜(じゃがいも),煮野菜(ほうれん草)	りんご		全がゆ,じゃがいも	ほうれんそう,りんご		45kcal 0.7g 0.1g
20(火)	五倍粥,煮野菜(ブロッコリー),豆腐と人参のくたくた煮	煮野菜(芋)	豆腐	全がゆ,さつまいも	ブロッコリー,にんじん	だし	50kcal 1.3g 0.4g

21(水)	五倍粥,煮野菜(じゃがいも),煮野菜(人参,玉ねぎ)	おじや		全がゆ,じゃがいも,ごはん	にんじん	たまねぎ	61kcal 1.0g 0.1g
22(木)	五倍粥,煮野菜(人参),煮野菜(大根)	煮野菜(じゃがいも)		全がゆ,じゃがいも	にんじん	大根	39kcal 0.7g 0.1g
24(土)	五倍粥,煮野菜(ほうれん草),豆腐と人参のくたくた煮	煮野菜(芋)	豆腐	全がゆ,さつまいも	ほうれんそう,にんじん	だし	50kcal 1.2g 0.4g
26(月)	五倍粥,煮野菜(じゃがいも),煮野菜(大根)	煮野菜(かぼちゃ)		全がゆ,じゃがいも	かぼちゃ	大根	46kcal 0.8g 0.1g
27(火)	五倍粥,煮野菜(白菜),豆腐と玉ねぎのくたくた煮	バナナ	豆腐	全がゆ	はくさい,バナナ	たまねぎ	44kcal 0.9g 0.2g
28(水)	五倍粥,煮野菜(じゃがいも),煮野菜(人参,玉ねぎ)	煮野菜(かぼちゃ)		全がゆ,じゃがいも	にんじん,かぼちゃ	たまねぎ	49kcal 0.9g 0.1g
29(木)	五倍粥,豆腐と玉ねぎのくたくた煮,煮野菜(ほうれん草)	りんご	豆腐	全がゆ	ほうれんそう,りんご	たまねぎ	43kcal 0.9g 0.3g
30(金)	五倍粥,豆腐と玉ねぎのくたくた煮,煮野菜(きゅうり)	煮野菜(じゃがいも)	豆腐	全がゆ,じゃがいも	きゅうり	たまねぎ	41kcal 0.9g 0.2g

月平均栄養価 エネルギー 66kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.5g

<食物繊維について>



食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくりましょう。

★便秘予防

腸で便の量を増やし、排せつ物や有害物質を体外に出す働きをします。

★大腸がん予防

腸内の善玉菌の栄養源となり、腸の環境がよくなり、悪玉菌が生育しにくくなります。

★生活習慣病予防

血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高脂血症の予防に効果があります。

★肥満予防

食物繊維は、胃の中でふくらんで満足感があります。

記載しているカロリー表示は、(2号)給食土屋おやつ2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。 (株)福岡県南部給食センター