

# 平成30年 11月 給食だより 中期

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、鶏肉と野菜の柔らか煮、ほうれん草の柔らか煮、スープ	さつまいもの甘煮	鶏ひき肉	全がゆ、砂糖、かたくり粉、さつまいも	にんじん、キャベツもやし、ほうれん草	たまねぎ、だし、しょうゆ	105kcal 3.5g 1.5g
2(金)	五倍粥、魚の磯辺煮、大根のやわらか煮、じゃが芋の味噌汁	フルーツポンチ	赤魚、あおりのわかめ	全がゆ、じゃがいも	にんじん、さやいんげん、もも缶、みかん缶、パイナップル、バナナ、りんご	だし、しょうゆ、大根、たまねぎ、みそ	137kcal 6.3g 1.0g
5(月)	五倍粥、肉じゃが、野菜の柔らか煮、梨	プリン	鶏ひき肉、わかめ	全がゆ、じゃがいも、砂糖	にんじん、レタス、トマトなし	たまねぎ、だし、しょうゆ、プリンミックス	154kcal 3.8g 2.9g
6(火)	五倍粥、白身魚の味噌煮、ブロッコリーのおかか和え、玉ねぎのすまし汁	オレンジ蒸しパン	さけ	全がゆ、砂糖、ふ、ホットケーキミックス	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、オレンジ	みそ、しょうゆ、だし、かつお節、たまねぎ	168kcal 10.2g 2.0g
7(水)	五倍粥、鶏肉のとろみ煮、トマトのツナ和え、すまし汁	じゃが芋のお焼き	鶏肉、ツナ缶、わかめ、ちりめんじゃこ	全がゆ、砂糖、かたくり粉、ふ、じゃがいも	トマト、きゅうり、にんじん	だし、しょうゆ、大根、たまねぎ、塩	175kcal 10.2g 6.4g
8(木)	五倍粥、肉豆腐、キャベツの柔らか煮、さつまいものみそ汁	バナナきな粉	鶏ささ身、豆腐、きな粉	全がゆ、砂糖、さつまいも	はくさい、にんじん、キャベツ、もやし、バナナ	だし、しょうゆ、たまねぎ、みそ	149kcal 7.7g 1.5g
9(金)	五倍粥、野菜の柔らか煮、きゅうりのやわらか煮、わかめスープ	かぼちゃ蒸しパン	鶏ささ身、わかめ	全がゆ、砂糖、ホットケーキミックス	はくさい、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、かぼちゃ	しょうゆ、だし、たまねぎ	124kcal 3.7g 0.8g
10(土)	五倍粥、きゅうりのやわらか煮、キャベツのスープ、フルーツミックス	さつまいもきな粉かけ	きな粉	全がゆ、さつまいも、砂糖	きゅうり、キャベツ、にんじん、パイナップル、みかん缶	だし、たまねぎ、しょうゆ、塩	112kcal 2.6g 0.9g
12(月)	五倍粥、魚の煮付け、大根のそぼろ煮、具だくさん味噌汁	マカロニきな粉	赤魚、鶏ひき肉、豆腐、きな粉	全がゆ、砂糖、マカロニ	はくさい、にんじん	だし、しょうゆ、大根、みそ	188kcal 10.0g 2.5g
13(火)	五倍粥、鶏肉と野菜の柔らか煮、南瓜の煮物、すまし汁	フルーツヨーグルト	鶏ひき肉、ヨーグルト	全がゆ、砂糖、かたくり粉	ピーマン、赤ピーマン、かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	だし、しょうゆ	148kcal 5.2g 2.5g
14(水)	五倍粥、鮭の照り煮、スパゲティの柔らか煮、ポトフ風スープ	おじや	さけ、ちりめんじゃこ	全がゆ、砂糖、スパゲティ、じゃがいも、ごはん	にんじん、ブロッコリー	しょうゆ、だし、たまねぎ、ケチャップ	167kcal 8.4g 1.2g
15(木)	五倍粥、鶏肉と野菜のトロトロ煮、マカロニの柔らか煮、わかめと麩の味噌汁	さつまいも蒸しパン	鶏ひき肉、わかめ	全がゆ、砂糖、かたくり粉、マカロニ、ふ、ホットケーキミックス、さつまいも	キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、にんじん	たまねぎ、だし、しょうゆ、みそ	196kcal 6.3g 2.2g
16(金)	五倍粥、白身魚の味噌煮、人参の柔らか煮、豆腐とわかめのすまし汁	きな粉パン粥	さけ、鶏ささ身、豆腐、わかめ、きな粉	全がゆ、砂糖	にんじん	みそ、しょうゆ、だし、たまねぎ、食パン	145kcal 11.4g 2.4g
17(土)	五倍粥、鶏肉と野菜の柔らか煮、南瓜の煮物、わかめとたまねぎの味噌汁	梨	鶏ささ身、わかめ	全がゆ、砂糖、かたくり粉、ふ	にんじん、かぼちゃなし	たまねぎ、だし、しょうゆ、みそ	132kcal 4.9g 0.4g
19(月)	五倍粥、肉じゃが、ほうれん草のお浸し、味噌汁	ゼリー	鶏ひき肉、わかめ、ゼラチン	全がゆ、じゃがいも、砂糖	にんじん、ほうれん草、アップルジュース	たまねぎ、だし、しょうゆ、かつお節、みそ	128kcal 6.8g 1.6g
20(火)	五倍粥、鮭のとろとろ煮、ブロッコリー、ツナ和え、玉ねぎのすまし汁	さつまいもの甘煮	さけ、ツナ缶、わかめ	全がゆ、かたくり粉、砂糖、さつまいも	ブロッコリー、にんじん	だし、しょうゆ、たまねぎ	130kcal 9.3g 2.1g

21(水)	五倍粥、鶏肉のケチャップ煮、いんげんの和えもの、具だくさんみそ汁	おじや	鶏肉、ちりめんじゃこ	全がゆ、砂糖、じゃがいも、ごはん	さやいんげん、にんじん	ケチャップ、塩、だし、しょうゆ、たまねぎ、みそ	157kcal 9.5g 1.8g
22(木)	五倍粥、白身魚の照り煮、ひじきの煮物、けんちん汁	プリン	さけ、ひじき、鶏肉	全がゆ、砂糖	にんじん	しょうゆ、だし、大根、プリンミックス	168kcal 8.5g 3.7g
24(土)	五倍粥、具沢山うどん、ほうれん草の白和え、みかん	さつまいもパン粥	鶏肉、豆腐、粉ミルク	全がゆ、うどん、砂糖、さつまいも	にんじん、ほうれん草、みかん	たまねぎ、大根、だし、しょうゆ、みそ、食パン	297kcal 10.3g 5.2g
26(月)	五倍粥、白身魚のとろとろ煮、じゃが芋の煮物、具だくさん味噌汁	おから蒸しパン	赤魚、おから	全がゆ、かたくり粉、じゃがいも、砂糖、ホットケーキミックス	にんじん、はくさい	だし、しょうゆ、大根、みそ	152kcal 6.6g 1.7g
27(火)	五倍粥、鶏肉と豆腐の煮物、白菜のおかか和え、豆腐の味噌汁	バナナ	鶏肉、豆腐、わかめ	全がゆ、砂糖、かたくり粉	にんじん、さやえんどう、はくさい、バナナ	だし、しょうゆ、かつお節、たまねぎ、みそ	142kcal 6.0g 3.3g
28(水)	五倍粥、魚のケチャップ煮、じゃが芋のマッシュ、すまし汁	うどん汁	赤魚	全がゆ、砂糖、じゃがいも、うどん	キャベツ、にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、ケチャップ、塩、だし、しょうゆ	144kcal 7.4g 1.2g
29(木)	五倍粥、鶏肉と野菜のトロトロ煮、ほうれん草の納豆和え、麩とわかめのすまし汁	マスカットゼリー	鶏ささ身、挽きわり納豆、わかめ、ゼラチン	全がゆ、砂糖、かたくり粉、ふ	キャベツ、ほうれん草、う、グレープジュース、ぶどう	たまねぎ、だし、しょうゆ、のり、かつお節	110kcal 6.9g 1.1g
30(金)	五倍粥、豆腐のそぼろあんかけ、蒸し鶏の和え物、スープ	枝豆のポテトおやき	豆腐、鶏ひき肉、鶏ささ身、わかめ	全がゆ、かたくり粉、砂糖、ふ、じゃがいも	きゅうり、もやし、えだまめ	たまねぎ、だし、みそ、しょうゆ、塩	117kcal 7.1g 2.1g

月平均栄養価 エネルギー 152kcal たんぱく質 7.2g 脂質 2.2g



## <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みましょう。

### ★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