

# 平成30年 11月 給食だより 2歳児

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)	ご飯 焼き肉風炒め、ナムル、春雨スープ	牛乳、大学芋	牛肉、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、はるさめ、さつまいも	キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、もやし、しいたけ	たまねぎ、焼き肉のたれ、しょうゆ、だし、ごま、中華、酢	576kcal 16.5g 14.1g
2(金)	ご飯 白身魚の磯辺揚げ、切干大根の煮物、じゃが芋の味噌汁	牛乳、フルーツポンチ	赤魚、あおのり、いんげん豆、わかめ、牛乳	米、薄力粉、油、砂糖、じゃがいも	切り干し大根、にんじん、しいたけ、もも缶、みかん缶、ハイナッフル、バナナ、りんご	塩、油、あげだし、しょうゆ、たまねぎ、みそ	520kcal 18.9g 11.3g
5(月)	ご飯 キーマカレー、海藻サラダ、梨	牛乳、プリン	豚ひき肉、わかめ、牛乳	米、じゃがいも、油	にんじん、レタス、トマト、コーンなし	たまねぎ、カレールウ、海藻ミックス、和風ドレッシング、プリンミックス	560kcal 14.0g 15.8g
6(火)	ご飯 サバの胡麻味噌焼、ブロッコリーのおかか和え、竹の子と玉葱のすまし汁	牛乳、オレンジカップケーキ	さば、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ふ、ホットケーキミックス、バター、マーマレード	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、たけのこ	みそ、みりん、しょうゆ、白ごま、かつお節、だし、たまねぎ	548kcal 20.4g 14.6g
7(水)	ロールパン、鶏肉の唐揚げ、コンクリームスープ、牛乳	じゃが芋のお好み焼き	鶏肉、牛乳、ちりめんじゃこ	ロールパン、砂糖、かたくり粉、油、じゃがいも、マヨネーズ	コーン、にんじん	しょうゆ、酒、しょうが、たまねぎ、コンクリーム、パセリ、ソース、かつお節	604kcal 25.0g 29.5g
8(木)	ご飯 肉豆腐、キャベツと竹輪のゴマ和え、さつまいものみそ汁	牛乳、バナナきな粉	牛肉、生揚げ、竹輪、牛乳、きな粉	米、しらたき、砂糖、さつまいも	はくさい、にんじん、キャベツ、もやし、ごぼう、ねぎ、バナナ	だし、しょうゆ、酒、ごま、しょうゆ、たまねぎ、みそ	507kcal 20.0g 11.0g
9(金)	中華丼、春雨中華サラダ、わかめスープ	牛乳、かぼちゃクッキー	豚肉、わかめ、竹輪、牛乳、鶏卵	米、かたくり粉、ごま油、はるさめ、薄力粉、バター、砂糖	はくさい、シチメンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、きゅうり、コン、赤コーン、かぼちゃ	中華味、しょうゆ、だし、たまねぎ	544kcal 14.9g 17.3g
10(土)	ケチャップライス、きゅうりの浅漬け、キャベツのスープ、フルーツミックス	牛乳、たこやき	ウインナー、牛乳	米、砂糖、油、マヨネーズ	にんじん、ピーマン、きゅうり、キャベツ、ハイナッフル、みかん缶	たまねぎ、コンソメ、ケチャップ、塩、しょうゆ、だし、たこやき、ソース、かつお節	459kcal 13.0g 11.3g
12(月)	ご飯 魚の煮付け、大根のそぼろ煮、具だくさん味噌汁	牛乳、マカロニきな粉	赤魚、鶏ひき肉、生揚げ、牛乳、きな粉	米、砂糖、里芋、マカロニ	はくさい、ごぼう、にんじん、ねぎ	だし、しょうゆ、みりん、大根、だし、みそ	533kcal 22.1g 9.4g
13(火)	ご飯 チンジャオロース、しゅうまい、チンゲン菜の中華スープ	牛乳、フルーツヨーグルト	牛肉、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、油	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、チンゲンサイ、しいたけ、にんじん、えのきたけ、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	オイスターソース、しょうゆ、しゅうまい、中華味	523kcal 19.4g 15.7g
14(水)	ロールパン、鮭のチーズ焼き、ポトフ風スープ、牛乳	おじや	さけ、ウインナー、牛乳、鶏卵	ロールパン、じゃがいも、ごはん	にんじん、ブロッコリー、ねぎ	チーズ、塩、こしょう、パセリ、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、だし	562kcal 29.5g 22.8g
15(木)	ご飯 鶏肉とキャベツの甘辛煮、マカロニ和風サラダ、なめこの味噌汁	牛乳、さつまいも、蒸しパン	鶏肉、生揚げ、牛乳	米、砂糖、マカロニ、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、コーン	たまねぎ、だし、しょうゆ、みりん、酒、和風ドレッシング、みそ	598kcal 21.9g 11.7g
16(金)	ご飯 鯖の味噌煮、金平ごぼう、豆腐と竹輪のすまし汁	牛乳、ジャムサンド	さば、豚肉、豆腐、竹輪、牛乳	米、砂糖、油、いちごジャム	ごぼう、にんじん	みそ、酒、しょうが、しょうゆ、だし、みりん、ごま、たまねぎ、食パン	580kcal 24.3g 15.7g
17(土)	牛丼、南瓜の煮物、わかめとたまねぎの味噌汁	牛乳、柿、梨	牛肉、わかめ、牛乳	砂糖、米、ふ	にんじん、ねぎ、かぼちゃ、柿、なし	たまねぎ、だし、しょうゆ、みそ	496kcal 18.2g 8.2g
19(月)	ご飯 肉じゃが、ほうれん草のお浸し、きのこの味噌汁	牛乳、青りんごゼリー	牛肉、わかめ、牛乳、ゼラチン	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖	にんじん、グリーンピース、ほうれん草、えのきたけ、しめじ、ねぎ、アップルジュース、ハイナッフル	たまねぎ、だし、みりん、しょうゆ、かつお節、みそ	448kcal 16.4g 8.2g
20(火)	ご飯 魚のフライ、ブロッコリーのツナ和え、玉ねぎとウインナーのコンソメスープ	牛乳、ふかし芋	さけ、ツナ缶、ポークウインナー、牛乳	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、さつまいも	ブロッコリー、にんじん	塩、こしょう、ソース、だし、しょうゆ、たまねぎ、コンソメ	484kcal 20.4g 9.4g

21(水)	ロールパン、チキンボールのケチャップ煮、シチュー、牛乳	焼おにぎり	鶏肉、牛乳	ロールパン、砂糖、マカロニ、じゃがいも、米	にんじん	チキンボール、ケチャップ、たまねぎ、シチュー、しょうゆ、みりん	599kcal 22.2g 19.8g
22(木)	ご飯 魚の西京焼き、ひじきの煮物、けんちん汁	牛乳、プリン	さば、ひじき、豚肉、牛乳	米、砂糖、里芋、こんにゃく、ごま油	にんじん、ごぼう	みそ、みりん、酒、油、あげ、だし、しょうゆ、大根、プリンミックス	559kcal 21.1g 15.5g
24(土)	鮭ごはん、具沢山うどん、ほうれん草の白和え、みかん	牛乳、ラスク	さけ、鶏肉、豆腐、牛乳	米、うどん、砂糖、バター	にんじん、ほうれん草、みかん	たまねぎ、大根、だし、しょうゆ、酒、ごま、みそ、食パン	542kcal 18.4g 13.0g
26(月)	ご飯、サンマの塩焼き、きんぴら、れんこん、豚汁	牛乳、おからドーナツ	さんま、豚肉、牛乳、おから	米、砂糖、こんにゃく、里芋、ホットケーキミックス	れんこん、にんじん、えだまめ、はくさい、ごぼう	塩、ごま、しょうゆ、酒、油、あげ、大根、だし、みそ	579kcal 21.1g 17.4g
27(火)	ご飯 筑前煮、白菜のおかか和え、油揚げとえのきの味噌汁	牛乳、肉まん	鶏肉、わかめ、牛乳、豚肉	米、こんにゃく、砂糖、薄力粉、油、ごま油、かたくり粉	れんこん、にんじん、ごぼう、うたげのこ、さやえんどう、はくさい、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	だし、みりん、酒、しょうゆ、かつお節、たまねぎ、油、あげ、みそ、肉まん	603kcal 22.8g 9.7g
28(水)	ロールパン、魚のケチャップ煮、パンブキンポタージュ、牛乳	焼きうどん	赤魚、牛乳、豚肉	ロールパン、砂糖、うどん、油	キャベツ、しめじ、かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、塩、コンクリーム、パセリ、だし、しょうゆ	516kcal 25.0g 16.4g
29(木)	鮭としらすの混ぜご飯、豚肉の生姜焼き、ほうれん草の納豆和え、鮎とわかめのすまし汁	牛乳、マスカットゼリー	さけ、しらす干し、豚肉、挽きわり納豆、わかめ、牛乳、ゼラチン	米、砂糖、ふ	キャベツ、ほうれん草、うらげ、ジュース、ぶどう	ごま、塩、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、のり、かつお節、だし	460kcal 22.7g 10.1g
30(金)	ご飯、マーボー豆腐、蒸し鶏の和え物、春雨スープ	牛乳、枝豆チーズのポテトおやき	豚ひき肉、豆腐、鶏ささ身、牛乳、チーズ	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ、じゃがいも、マヨネーズ	ねぎ、しいたけ、きゅうり、もやし、しいたけ、えだまめ	しょうが、たまねぎ、みそ、しょうゆ、中華味、だし、塩	511kcal 20.8g 14.3g

月平均栄養価 エネルギー 538kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.3g

## <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