

令和元年 11月 給食だより 中期

認定こども園 若草幼稚園

2019年11月1日～2019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	体の調子をとのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂肪
1(金)	五倍粥、鶏ひき肉と野菜の煮物、きゅうりと人参の和え物、ほうれん草のすまし汁	さつまいもの甘煮	鶏ひき肉	全がゆ、砂糖、ふ、さつまいも	キャベツにんじん、きゅうり、ほうれん草	たまねぎ、だし、しょうゆ	135kcal 4.9g 1.9g
2(土)	五倍粥、野菜の柔らかく煮、野菜サラダ、すまし汁、りんご	バナナ	鶏ささみ	全がゆ、砂糖	にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、りんご、バナナ	たまねぎ、だし、しょうゆ	110kcal 3.8g 0.3g
5(火)	五倍粥、赤魚の煮つけ、蒸し鶏の和え物、大根と人参の味噌汁	マカロニきな粉	赤魚、鶏ささ身、きな粉	全がゆ、砂糖、マカロニ	きゅうり、にんじん、キャベツ	だし、しょうゆ、大根、みそ、塩	177kcal 11.8g 2.4g
6(水)	五倍粥、豆腐ハンバーグ、大根の和え物、南瓜スープ	じゃが芋のお焼き	豆腐、鶏ひき肉、わかめ	全がゆ、かたくり粉、砂糖、じゃがいも	にんじん、ピーマン、きゅうり、かぼちゃ	たまねぎ、しょうゆ、だし、大根、塩	150kcal 5.7g 2.1g
7(木)	五倍粥、野菜の煮物、ブロッコリーサラダ、スープ	寒天	鶏ひき肉、わかめ、角寒天	全がゆ、さつまいも、砂糖	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、アップルジュース	たまねぎ、だし、しょうゆ	139kcal 4.0g 1.2g
8(金)	五倍粥、鮭のどろみ煮、豆腐の煮物、玉ねぎのすまし汁	青のりポテト	さけ、豆腐、わかめ、あおのり	全がゆ、砂糖、かたくり粉、ふ、じゃがいも	にんじん	しょうゆ、だし、たまねぎ、塩	132kcal 9.2g 1.7g
9(土)	五倍粥、肉わかめうどん、いんげんのごま和え、オレンジ	かぼちゃパン粥	わかめ、鶏ひき肉、粉ミルク	全がゆ、うどん、砂糖、コッペパン	さやいんげん、にんじん、オレンジ、かぼちゃ	たまねぎ、しょうゆ、だし、ごま	294kcal 10.3g 4.3g
11(月)	五倍粥、白身魚のみそ煮、人参の煮物、豆腐のすまし汁	りんごヨーグルト	赤魚、鶏ひき肉、豆腐、ヨーグルト	全がゆ、砂糖	にんじん、りんご	みそ、だし、しょうゆ、大根、たまねぎ	152kcal 10.1g 3.9g
12(火)	五倍粥、鶏ひき肉と野菜の味噌汁、ほうれん草の和え物、麩とわかめのすまし汁	さつまいもの甘煮	鶏ひき肉、わかめ	全がゆ、砂糖、ふ、さつまいも	キャベツにんじん、ほうれん草	みそ、しょうゆ、だし、たまねぎ	126kcal 4.2g 1.6g
13(水)	五倍粥、赤魚の野菜あんかけ、蒸し鶏のサラダ、すまし汁	バナナきな粉	赤魚、鶏ささ身、きな粉	全がゆ、砂糖、かたくり粉	にんじん、キャベツ、きゅうり、レタス、バナナ	たまねぎ、だし、しょうゆ	174kcal 11.2g 2.0g
14(木)	五倍粥、肉じゃが、レタスのくたくた煮、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、プリンミクス	156kcal 3.9g 2.5g
15(金)	五倍粥、鶏ひき肉と野菜の煮物、白菜のおかか和え、麩とわかめのすまし汁	枝豆のポテトおやき	鶏ひき肉、わかめ	全がゆ、砂糖、ふ、じゃがいも、かたくり粉	キャベツ、ピーマン、はくさい、にんじん、えだまめ	たまねぎ、だし、しょうゆ、かつお節、塩	120kcal 5.6g 2.1g
16(土)	五倍粥、煮込みうどん、かぼちゃの煮物、柿	りんごコンポート	わかめ、鶏ひき肉	全がゆ、うどん、砂糖	にんじん、ほうれん草、ごぼう、かぼちゃ、柿、りんご	たまねぎ、大根、だし、しょうゆ	153kcal 4.3g 1.7g
18(月)	五倍粥、八宝菜、人参の柔らかく、わかめスープ	かぼちゃボール	鶏ひき肉、わかめ、きな粉	全がゆ、砂糖、かたくり粉	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、きゅうり、かぼちゃ	だし、しょうゆ、たまねぎ	151kcal 5.2g 2.5g
19(火)	五倍粥、白身魚のどろみ煮、小松菜のお浸し、具だくさんみそ汁	フルーツポンチ	さけ	全がゆ、かたくり粉、砂糖、里芋	ごまつな、にんじん、はくさい、もも缶、みかん缶、パイナップル、りんご	だし、しょうゆ、大根、みそ	119kcal 6.7g 1.1g
20(水)	五倍粥、鶏肉の照り煮、ブロッコリーのやわらかく煮、具だくさんみそ汁	さつまいもパン粥	鶏肉、わかめ、粉ミルク	全がゆ、砂糖、じゃがいも、食パン、さつまいも	ブロッコリー、きゅうり、にんじん	しょうゆ、だし、たまねぎ、みそ	333kcal 15.7g 8.9g

21(木)	五倍粥、鶏肉のどろみ煮、キャベツの和え物、豆腐の味噌汁	寒天	鶏肉、豆腐、わかめ、角寒天	全がゆ、砂糖、かたくり粉	キャベツにんじん、きゅうり、オレンジジュース	しょうゆ、かつお節、だし、たまねぎ、みそ	208kcal 10.2g 8.8g
22(金)	五倍粥、赤魚の味噌煮、大豆の煮物、玉ねぎのすまし汁	バナナ	赤魚、大豆、わかめ	全がゆ、砂糖	にんじん、バナナ	だし、みそ、しょうゆ、大根、たまねぎ	146kcal 8.9g 2.5g
25(月)	五倍粥、鮭のどろみ煮、ブロッコリーのやわらかく煮、オニオンスープ	かぼちゃパン粥	さけ、粉ミルク	全がゆ、砂糖、かたくり粉、コッペパン	ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ	しょうゆ、だし、たまねぎ	260kcal 13.5g 3.5g
26(火)	五倍粥、筑前煮、ほうれん草の白和え、味噌汁	さつまいもきな粉かけ	鶏肉、豆腐、きな粉	全がゆ、里芋、砂糖、さつまいも	にんじん、さやえんどう、ほうれん草	大根、だし、しょうゆ、みそ、たまねぎ、塩	184kcal 8.2g 4.7g
27(水)	五倍粥、白身魚のどろみ煮、スパゲティの柔らかく、ポトフ風スープ	うどん汁	さけ、わかめ、鶏ひき肉	全がゆ、砂糖、かたくり粉、スパゲティ、じゃがいも、うどん	きゅうり、にんじん、ブロッコリー、キャベツ	しょうゆ、だし、たまねぎ	154kcal 10.4g 2.3g
28(木)	五倍粥、肉豆腐、きゅうりと人参の和え物、大根と人参の味噌汁	フルーツヨーグルト	鶏ひき肉、豆腐、ヨーグルト	ごはん、さつまいも、砂糖	はくさい、にんじん、きゅうり、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	しょうゆ、だし、大根、みそ	160kcal 7.6g 4.0g
29(金)	五倍粥、鶏ひき肉と野菜の味噌汁、いんげんのお浸し、豆腐とわかめの味噌汁	煮りんご	鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、豆腐、わかめ	全がゆ、じゃがいも、砂糖	にんじん、さやいんげん、りんご	たまねぎ、みそ、しょうゆ、だし	128kcal 5.4g 2.2g
30(土)	五倍粥、鶏ひき肉と野菜の煮物、南瓜の煮物、具だくさんみそ汁	バナナ	鶏ひき肉、豆腐	全がゆ、砂糖、里芋	キャベツにんじん、かぼちゃ、バナナ	たまねぎ、だし、しょうゆ、大根、みそ	169kcal 5.4g 2.2g

月平均栄養価 エネルギー 168kcal たんぱく質 7.8g 脂質 2.9g

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。

☆みそおでんの作り方☆



＜材料＞

- ・鶏もも肉 300g
- ・大根 200g
- ・板こんにゃく 120g
- ・厚揚げ豆腐 120g
- ・里芋 120g
- (冷凍の里芋でもOK)
- ・人参 240g

＜調味料＞

- ・だしの素 7g
- ・味噌 30g
- ・濃口醤油 10g
- ・砂糖 10g
- ・水 500cc

- ① 里芋とこんにゃくは、一口大の大きさに切って、それぞれ下茹でをする。大根・人参は1cmのイチヨウ切り、鶏肉・厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 厚揚げは、お湯をかけて油抜きをする。
- ③ 鍋を火にかけ、鶏肉を色が変わるまで炒める。
- ④ 大根と人参を加えて少し炒め、水・だしの素をいれて強火で煮る。(アクがでてくるので、取り除く)
- ⑤ 大根と人参が柔らかくなったら、里芋・こんにゃく・厚揚げをいれて残りの調味料を加え、弱火にして15分ほど煮込んで完成。

記載しているカロリー表示は、(2号)給食+屋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。

(株)福岡県南部給食センター