

# 令和元年 11月 給食だより

## 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)	ご飯、焼き肉風炒め、パンサンデー、ほうれん草の中華スープ	牛乳、スイートポテト	牛肉、ウインナー、牛乳、鶏卵	米、油、はるさめ、砂糖、ごま油、さつまいも、バター	キャベツにんじん、もやし、きゅうり、ほうれん草	たまねぎ、焼き肉のたれ、酢、しょうゆ、だし、ごま、中華だし	639kcal 18.5g 22.7g
2(土)	食パン、スバゲティナポリタン、野菜サラダ、コーンとたまねぎのコンソメスープ	牛乳、ゴマクッキー	ソーセージ、牛乳	食パン、スバゲティ、油、砂糖、バター、薄力粉	にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、ドレッシング、パセリ、しょうゆ、ごま	621kcal 17.5g 18.9g
5(火)	ご飯、赤魚の磯辺揚げ、蒸し鶏の和え物、大根と人参の味噌汁	牛乳、マカロニきな粉	赤魚、あおりの鶏、ささ身、牛乳、きな粉	米、薄力粉、油、砂糖、マカロニ	きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ	塩、だし、しょうゆ、大根、みそ	526kcal 23.1g 11.7g
6(水)	ロールパン、ハンバーグ、パンブキンポタージュ、牛乳	たこやき	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳	ロールパン、パン粉、油、マヨネーズ	にんじん、ピーマン、かぼちゃ	塩、ごま油、たまねぎ、ケチャップ、コーンクリーム、パセリ、たこやきソース、つお節	621kcal 28.3g 27.6g
7(木)	ご飯、さつまいもグラタン、ブロッコリーサラダ、ミックスベジタブルのコンソメスープ	牛乳、ピーチゼリー	鶏肉、チーズ、わかめ、牛乳、ゼラチン	米、さつまいも、パン粉、和風ドレッシング	にんじん、ブロッコリー、コーン、きゅうり、キャベツ、もも缶	たまねぎ、ホワイトソース、パセリ、ミックスベジタブル、コンソメ、しょうゆ	569kcal 18.2g 16.8g
8(金)	ご飯、さわらの西京焼き、高野豆腐の煮物、竹輪と玉葱のすまし汁	牛乳、星のポテト	さわら、高野豆腐、竹輪、牛乳	米、砂糖、油	しいたけ、にんじん、さやいんげん、ねぎ	みそ、みりん、酒、しょうゆ、だし、たまねぎ、星のポテト	554kcal 20.1g 18.4g
9(土)	鮭ごはん、肉わかめうどん、いんげんのごま和え、オレンジ	牛乳、ラスク	さけ、フレック、わかめ、牛肉、牛乳	米うどん、砂糖、食パン、バター	ねぎ、さやいんげん、にんじん、しめじ、オレンジ	たまねぎ、酒、しょうゆ、だし、ごま	628kcal 22.0g 15.4g
11(月)	ご飯、サバのみそ煮、きんぴらごぼう、豆腐と竹輪のすまし汁	牛乳、オレンジデニッシュ	さば、豚肉、豆腐、竹輪、牛乳	米、砂糖、デニッシュ食パン	ごぼう、にんじん、ねぎ	みそ、だし、しょうゆ、酒、しょうが、ごま、みりん、酒、たまねぎ	648kcal 23.4g 24.5g
12(火)	ご飯、ホイコーロー風炒め、ほうれん草のナムル、水菜の中華スープ	牛乳、大学芋	豚肉、牛乳	米、砂糖、ごま油、さつまいも、油	キャベツにんじん、ほうれん草、もやし、水菜、しいたけ	みそ、しょうゆ、だし、たまねぎ、中華だし、酢	570kcal 17.6g 16.2g
13(水)	ロールパン、魚のケチャップ煮、コーンクリームスープ、牛乳	おじや	赤魚、牛乳、鶏卵	ロールパン、砂糖、米	キャベツ、しめじ、コーン、にんじん、ねぎ	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、塩、コーンクリーム、パセリ、だし、しょうゆ	568kcal 25.5g 17.7g
14(木)	ご飯、チキンカレー、海藻サラダ、梨	牛乳、プリン	鶏肉、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	551kcal 13.7g 13.8g
15(金)	ご飯、豚肉のしょうが焼き、白菜のおかか和え、蕎麦とわかめのすまし汁	牛乳、枝豆チーズのポテトおやき	豚肉、わかめ、牛乳、チーズ	米、油、砂糖、ふじがいがいも、かたくり粉、マヨネーズ	キャベツ、ピーマン、はくさい、にんじん、えだまめ	たまねぎ、しょうが、しょうゆ、かつお節、だし、塩、ごま油	518kcal 18.8g 17.5g
16(土)	ワカメご飯、煮込みうどん、竹輪の磯辺揚げ、柿	牛乳、フルーチェ	わかめ、豚肉、竹輪、あおりの牛乳、フルーチェ	米うどん、砂糖、薄力粉、油	にんじん、ほうれん草、ごぼう、柿、みかん缶	たまねぎ、大根、だし、しょうゆ、みりん	625kcal 20.9g 15.8g
18(月)	中華丼、春雨サラダ、わかめスープ	牛乳、肉まん	豚肉、わかめ、牛乳、肉まん	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ、和風ドレッシング	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、きゅうり、コーン	中華味、しょうゆ、たまねぎ、中華だし、ごま	499kcal 16.2g 12.6g
19(火)	ご飯、サンマのかば焼き、小松菜のお浸し、豚汁	牛乳、フルーツポンチ	さんま、豚肉、牛乳	米、砂糖、こんにやく、里芋、カクテルゼリー	ごまつな、にんじん、しめじ、はくさい、ごぼう、もも缶、みかん缶、パイナップル、りんご	しょうゆ、みりん、酒、ごま油、あげ、だし、大根、みそ	578kcal 20.7g 19.0g
20(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

21(木)	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、キャベツとコーンのおかか和え、きのこの味噌汁	牛乳、ババロア	鶏肉、わかめ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、みりん、しょうが、かつお節、だし、たまねぎ、みそ、ババロア	602kcal 24.7g 18.9g
22(金)	ご飯、赤魚のごま味噌焼、大豆の五目煮、玉ねぎのすまし汁	牛乳、バナナ蒸しパン	赤魚、大豆、鶏肉、わかめ、牛乳	米、砂糖、こんにやく、ホットケーキミックス	にんじん、しいたけ、さやいんげん、ねぎ、バナナ	みそ、みりん、しょうゆ、白ゴマ、だし、たまねぎ	576kcal 23.9g 12.0g
25(月)	ご飯、鮭のフライ、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、フレンチトースト	さけ、ツナ缶、ウインナー、牛乳、鶏卵	米、薄力粉、パン粉、油、砂糖、食パン、バター	ブロッコリー、にんじん	塩、ごま油、だし、しょうゆ、たまねぎ、コンソメ	592kcal 25.2g 18.2g
26(火)	ご飯、筑前煮、ほうれん草の白和え、油揚げとえのきの味噌汁	牛乳、ふかし芋	鶏肉、豆腐、牛乳	米、こんにやく、里芋、砂糖、さつまいも	れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、さやいんげん、とうもろこし、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ	だし、みりん、酒、しょうゆ、ごま、みそ、たまねぎ、油、あげ	510kcal 17.7g 11.1g
27(水)	ロールパン、鮭のムニエル、ポトフ風スープ、牛乳	焼きうどん	さけ、ソーセージ、牛乳、豚肉	ロールパン、薄力粉、バター、じゃがいも、うどん、油	にんじん、キャベツ	塩、ごま油、たまねぎ、コンソメ、だし、しょうゆ	580kcal 27.5g 25.6g
28(木)	さつま芋ごはん、肉豆腐、もやしのごま和え、大根と人参の味噌汁	牛乳、フルーツヨーグルト	牛肉、生揚げ、牛乳、ヨーグルト	米、さつまいも、砂糖	はくさい、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	塩、しょうゆ、ごま、だし、大根、みそ	485kcal 18.6g 10.9g
29(金)	ご飯、鶏肉とごぼうの甘辛煮、いんげんのお浸し、なめこの味噌汁	牛乳、メロンパン	鶏肉、ちりめんじゃこ、豆腐、牛乳	米、砂糖、メロンパン	ごぼう、にんじん、さやいんげん、なめこ、ねぎ	たまねぎ、しょうが、だし、しょうゆ、みりん、みそ	567kcal 19.9g 15.7g
30(土)	豚丼、南瓜の煮物、具だくさんみそ汁	牛乳、ほうれん草のカップケーキ	生揚げ、牛乳	米、砂糖、里芋、こんにやく、バター、ホットケーキミックス	にんじん、ねぎ、かぼちゃ、ごぼう、ほうれん草	豚肉、たまねぎ、だし、しょうゆ、みりん、大根、みそ	605kcal 17.9g 15.7g

月平均栄養価 エネルギー 576kcal たんぱく質 20.9g 脂質 17.4g

## 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
- ・板こんにやく 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 里芋とこんにやくは、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 鍋を火にかけて、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なら、里芋・こんにやく・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+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。

(株)福岡県南部給食センター