

令和元年 11月 給食だより 完了

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	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質
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	スイートポテト	牛肉、ウインナー、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	457kcal 12.1g 15.1g
2(土)	ケチャップライス、野菜サラダ、コーンとたまねぎのコンソメスープ、りんご	ゴマクッキー	ウインナー	米、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、りんご	たまねぎ、コンソメ、ケチャップ、塩、ドレッシング、パセリ、しょうゆ、ごま	382kcal 6.6g 9.7g
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	マカロニきな粉	赤魚、あおりの鶏ささ身、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	367kcal 15.9g 6.4g
6(水)	ご飯、ハンバーグ、切干大根のサラダ、パンプキンポタージュ	たこやき	牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ缶、わかめ	米、パン粉、油、マヨネーズ	にんじん、ピーマン、切り干し大根、きゅうり、かぼちゃ	塩、こしょう、たまねぎ、ケチャップ、和風ドレッシング、コーンクリーム、パセリ、たこやき、ソース、かつお節	444kcal 16.9g 13.3g
7(木)	ご飯、さつまいものグラタン、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	ピーチゼリー	鶏肉、チーズ、わかめ、セラチン	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	401kcal 11.9g 10.4g
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	星のポテト	さくら、高野豆腐、竹輪	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	390kcal 13.4g 11.7g
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	ラスク	さけフレーク、わかめ、牛肉	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、しょうゆ	415kcal 14.1g 9.1g
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	オレンジデニッシュ	さば、豚肉、豆腐、竹輪	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	465kcal 16.1g 16.6g
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	大学芋	豚肉	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	402kcal 11.4g 9.9g
13(水)	ご飯、魚のケチャップ煮、蒸し鶏のサラダ、コーンクリームスープ	バナナきな粉	赤魚、鶏ささ身、きな粉	米、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、しめじ、きゅうり、レタス、にんじん、コーン、バナナ	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、塩、コーンクリーム、パセリ	349kcal 15.1g 4.0g
14(木)	ご飯、チキンカレー、海藻サラダ、梨	プリン	鶏肉、わかめ	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	387kcal 8.3g 8.0g
15(金)	ご飯、豚肉のしょうが焼き、白菜のおかか和え、えとわかめのすまし汁	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、じゃがいも、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、こしょう	361kcal 12.4g 11.0g
16(土)	ワカメご飯、煮込みうどん、竹輪の磯辺揚げ、柿	フルーチェ	わかめ、豚肉、竹輪、あおりのり、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	413kcal 13.3g 9.5g
18(月)	中華丼、春雨サラダ、わかめスープ	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	346kcal 10.3g 7.1g
19(火)	ご飯、サンマのかば焼き、小松菜のお浸し、豚汁	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	409kcal 13.9g 12.1g
20(水)	ご飯、チキンボールのケチャップ煮、シチュー、ブロッコリーサラダ	マフィン	鶏肉、牛乳、わかめ、鶏卵	米、砂糖、マカロニ、じゃがいも、和風ドレッシング、ホットケーキミックス、バター	にんじん、ブロッコリー、コーン、きゅうり	チキンボール、ケチャップ、たまねぎ、シチュー	450kcal 12.9g 11.4g

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	パバロア	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		428kcal 17.1g 12.1g
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	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		407kcal 16.5g 6.6g
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	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		420kcal 17.5g 11.5g
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	ふかし芋	鶏肉、豆腐	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、さやえんどう、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ		354kcal 11.5g 5.8g
27(水)	ご飯、鮭のムニエル、スパゲティ和風サラダ、ポトフ風スープ	焼きうどん	さけ、わかめ、ウインナー、豚肉	米、薄力粉、バター、スパゲティ、和風ドレッシング、じゃがいも、うどん、油	きゅうり、コーン、にんじん、ブロッコリー、キャベツ		419kcal 16.4g 11.5g
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	フルーツヨーグルト	牛肉、生揚げ、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		334kcal 12.2g 5.7g
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	メロンパン	鶏肉、ちりめんじゃこ、豆腐	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		400kcal 13.3g 9.5g
30(土)	豚丼、南瓜の煮物、具だくさんみそ汁	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		431kcal 11.6g 9.5g

月平均栄養価 エネルギー 401kcal たんぱく質 13.4g 脂質 9.9g

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しましょう。

★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。

福岡県南部給食センター