

令和元年 11月 給食だより 初期

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,煮野菜(キャベツ・玉ねぎ),煮野菜(ほうれん草・人参)	煮野菜(芋)		全がゆ,さつまいも	キャベツ,ほうれん草,にんじん	たまねぎ	77kcal 1.3g 0.2g
2(土)	五倍粥,煮野菜(人参・玉ねぎ),煮野菜(キャベツ・人参)	バナナ		全がゆ	にんじん,キャベツ,バナナ	たまねぎ	75kcal 1.3g 0.1g
5(火)	五倍粥,煮野菜(大根・人参),煮野菜(キャベツ・人参)	煮リンゴ		全がゆ,砂糖	にんじん,キャベツ,りんご	大根	72kcal 1.1g 0.2g
6(水)	五倍粥,煮野菜(大根・人参),煮野菜(かぼちゃ・玉ねぎ)	煮野菜(じゃがいも)		全がゆ,じゃがいも	にんじん,かぼちゃ	大根,たまねぎ	49kcal 0.9g 0.1g
7(木)	五倍粥,煮野菜(芋・玉ねぎ),煮野菜(ブロッコリー・人参)	バナナ		全がゆ,さつまいも	ブロッコリー,にんじん,バナナ	たまねぎ	57kcal 0.9g 0.1g
8(金)	五倍粥,豆腐と玉ねぎのくたくた煮,豆腐と人参のくたくた煮	煮野菜(じゃがいも)	豆腐	全がゆ,じゃがいも	にんじん	たまねぎ,水	48kcal 1.4g 0.6g
9(土)	五倍粥,煮野菜(大根・人参),煮野菜(人参・玉ねぎ)	煮野菜(かぼちゃ)		全がゆ	にんじん,かぼちゃ	大根,たまねぎ	44kcal 0.8g 0.1g
11(月)	五倍粥,煮野菜(大根・人参),豆腐と玉ねぎのくたくた煮	煮リンゴ	豆腐	全がゆ,砂糖	にんじん,りんご	大根,たまねぎ	44kcal 0.8g 0.3g
12(火)	五倍粥,煮野菜(キャベツ・人参),煮野菜(ほうれん草・玉ねぎ)	煮野菜(芋)		全がゆ,さつまいも	キャベツ,にんじん,ほうれん草	たまねぎ	49kcal 0.9g 0.1g
13(水)	五倍粥,煮野菜(キャベツ・玉ねぎ),豆腐と人参のくたくた煮	バナナ	豆腐	全がゆ	キャベツ,にんじん,バナナ	たまねぎ	49kcal 1.3g 0.4g
14(木)	五倍粥,煮野菜(じゃがいも・人参),煮野菜(じゃが芋・玉ねぎ)	煮野菜(かぼちゃ)		全がゆ,じゃがいも	にんじん,かぼちゃ	たまねぎ	57kcal 1.0g 0.1g
15(金)	五倍粥,煮野菜(白菜・人参),煮野菜(キャベツ・玉ねぎ)	煮野菜(じゃがいも)		全がゆ,じゃがいも	はくさい,にんじん,キャベツ	たまねぎ	43kcal 0.9g 0.1g
16(土)	五倍粥,煮野菜(ほうれん草・玉ねぎ),豆腐と人参のくたくた煮	煮リンゴ	豆腐	全がゆ,砂糖	ほうれん草,にんじん,りんご	たまねぎ	47kcal 1.1g 0.4g
18(月)	五倍粥,煮野菜(白菜・玉ねぎ),煮野菜(人参・玉ねぎ)	煮野菜(かぼちゃ)		全がゆ	はくさい,にんじん,かぼちゃ	たまねぎ	44kcal 0.8g 0.1g
19(火)	五倍粥,煮野菜(小松菜・人参),煮野菜(白菜・玉ねぎ)	煮リンゴ		全がゆ,砂糖	こまつな,にんじん,はくさい,りんご	たまねぎ	42kcal 0.7g 0.1g
20(水)	五倍粥,豆腐と玉ねぎのくたくた煮,煮野菜(じゃがいも・人参)	煮野菜(芋)	豆腐	全がゆ,じゃがいも,さつまいも	にんじん	たまねぎ	56kcal 1.1g 0.3g

21(木)	五倍粥,煮野菜(キャベツ・玉ねぎ),豆腐と人参のくたくた煮	煮野菜(じゃがいも)	豆腐	全がゆ,じゃがいも	キャベツ,にんじん	たまねぎ	47kcal 1.3g 0.4g
22(金)	五倍粥,煮野菜(大根・人参),豆腐と玉ねぎのくたくた煮	バナナ	豆腐	全がゆ	にんじん,バナナ	大根,たまねぎ	46kcal 0.9g 0.2g
25(月)	五倍粥,煮野菜(ブロッコリー・人参),煮野菜(人参・玉ねぎ)	煮野菜(かぼちゃ)		全がゆ	ブロッコリー,にんじん,かぼちゃ	たまねぎ	45kcal 0.9g 0.1g
26(火)	五倍粥,煮野菜(ほうれん草・人参),豆腐と玉ねぎのくたくた煮	煮野菜(芋)	豆腐	全がゆ,さつまいも	ほうれん草,にんじん	たまねぎ	50kcal 1.0g 0.3g
27(水)	五倍粥,煮野菜(じゃがいも・人参),煮野菜(ブロッコリー・玉ねぎ)	煮野菜(キャベツ・人参)		全がゆ,じゃがいも	にんじん,ブロッコリー,キャベツ	たまねぎ	45kcal 1.0g 0.1g
28(木)	五倍粥,煮野菜(白菜・玉ねぎ),煮野菜(大根・人参)	バナナ		全がゆ	はくさい,にんじん,バナナ	たまねぎ,大根	44kcal 0.7g 0.1g
29(金)	五倍粥,煮野菜(じゃが芋・玉ねぎ),豆腐と人参のくたくた煮	煮リンゴ	豆腐	全がゆ,じゃがいも,砂糖	にんじん,りんご	たまねぎ	53kcal 1.2g 0.4g
30(土)	五倍粥,煮野菜(大根・人参),煮野菜(かぼちゃ)	バナナ		全がゆ	にんじん,かぼちゃ,バナナ	大根	50kcal 0.8g 0.1g

月平均栄養価 エネルギー 51kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.2g

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 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