

令和3年 9月 給食だより 後期

認定こども園 若草幼稚園

2021年9月1日～2021年9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(水)	五倍粥、鮭のとりみ煮、マカロニの柔らかかに、オニオンスープ	じゃが芋のうま煮	さけ	全がゆ、砂糖、かたくり粉、マカロニ、じゃがいも	にんじん、コーン、えのきたけ	しょうゆ、だし、たまねぎ	155kcal 9.8g 1.6g
2(木)	五倍粥、鶏ひき肉と野菜の煮物、いんげんのお浸し、キャベツの味噌汁	みかん缶詰	干しひじき、鶏ひき肉、豆腐	全がゆ、砂糖、ふ	にんじん、さやいんげん、キャベツ、みかん缶	たまねぎ、だし、しょうゆ、みそ	151kcal 6.0g 2.4g
3(金)	五倍粥、豆腐チャンプルー、ほうれん草の柔らかかに、チンゲン菜のスープ	さつま芋の甘煮	豆腐、鶏ひき肉	全がゆ、砂糖、さつまいも	にんじん、ピーマン、ほうれん草、チンゲンサイ	たまねぎ、だし、しょうゆ	163kcal 6.5g 3.3g
4(土)	五倍粥、肉野菜うどん、かぼちゃの含め煮、オレンジ	じゃが芋のおやき	鶏ひき肉	全がゆ、うどん、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、オレンジ	たまねぎ、しょうゆ、だし、塩	152kcal 4.3g 1.2g
6(月)	五倍粥、白身魚の照り煮、ブロッコリーやわかか煮、蕎麦と玉ねぎのすまし汁	食パン	さけ、わかめ	全がゆ、砂糖、ふ、食パン	ブロッコリー、コーン、きゅうり、しいたけ、にんじん	しょうゆ、だし、たまねぎ	247kcal 13.1g 3.5g
7(火)	五倍粥、マーボー茄子風、春雨の和え物、ほうれん草のスープ	バナナきな粉	鶏ひき肉、きな粉	全がゆ、砂糖、かたくり粉、はるさめ	しいたけ、なす、にんじん、きゅうり、ほうれん草、バナナ	たまねぎ、みそ、しょうゆ、だし、だし	198kcal 6.0g 2.6g
8(水)	五倍粥、鶏ひき肉と野菜の煮物、大根の煮物、かぼちゃのスープ	じゃが芋のマッシュ	鶏ひき肉、ツナ缶	全がゆ、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、だし、しょうゆ、大根、塩	168kcal 6.3g 3.1g
9(木)	五倍粥、肉じゃが、レタスのたくたく煮、梨	寒天	鶏ひき肉、角寒天	全がゆ、じゃがいも、砂糖	にんじん、レタス、きゅうり、コーン、トマト、なし	たまねぎ、だし、しょうゆ	199kcal 5.6g 2.2g
10(金)	五倍粥、鶏ひき肉のとりみ煮、きゅうりのおかか和え、わかめとたまねぎの味噌汁	さつま芋の甘煮	鶏ひき肉、わかめ	全がゆ、砂糖、かたくり粉、さつまいも	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	しょうゆ、かつお節、だし、たまねぎ、みそ	222kcal 11.4g 6.1g
11(土)	五倍粥、真沢山うどん、じゃが芋のうま煮、バナナ	かぼちゃのお焼き	鶏ひき肉	全がゆ、うどん、じゃがいも、砂糖、かたくり粉	にんじん、バナナ、かぼちゃ	たまねぎ、大根、だし、しょうゆ、塩	200kcal 5.0g 1.4g
13(月)	五倍粥、赤魚の味噌煮、ほうれん草の納豆和え、そうめん汁	さつま芋の甘煮	赤魚、納豆	全がゆ、砂糖、そうめん、さつまいも	ほうれん草、にんじん	だし、みそ、しょうゆ、のり、かつお節、たまねぎ	186kcal 9.4g 1.8g
14(火)	五倍粥、鶏ひき肉のとりみ煮、豆腐の煮物、オニオンスープ	寒天	鶏ひき肉、豆腐、角寒天	全がゆ、砂糖、かたくり粉	きゅうり、トマト、とうがん、みかん缶	しょうゆ、だし、たまねぎ、コンソメ	207kcal 10.4g 6.2g
15(水)	五倍粥、鶏肉のケチャップ煮、じゃが芋の煮物、コーンスープ	りんごコンポート	鶏肉	全がゆ、砂糖、じゃがいも	キャベツ、なす、にんじん、きゅうり、コーン、りんご	たまねぎ、ケチャップ、しょうゆ、だし	203kcal 9.5g 6.0g
16(木)	五倍粥、赤魚の煮つけ、レタスのたくたく煮、さつま芋と玉葱のみそ汁	かぼちゃのお焼き	赤魚、鶏ささ身	全がゆ、砂糖、さつまいも、かたくり粉	レタス、きゅうり、にんじん、かぼちゃ	だし、しょうゆ、みりん、たまねぎ、みそ、塩	173kcal 9.2g 1.5g
17(金)	五倍粥、鶏肉と茄子のみそ煮、キャベツのおかか和え、小松菜のすまし汁	食パン	鶏ひき肉	全がゆ、砂糖、ふ、食パン	なす、にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな	たまねぎ、みそ、しょうゆ、かつお節、だし	294kcal 14.5g 6.3g
18(土)	五倍粥、鶏ひき肉と野菜の煮物、かぼちゃの含め煮、わかめスープ、りんご	じゃが芋のお焼き	鶏ひき肉、わかめ	全がゆ、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	ほうれん草、チンゲンサイ、にんじん、かぼちゃ、コーン、りんご	だし、しょうゆ、たまねぎ、塩	193kcal 6.2g 2.3g

21(火)	五倍粥、鮭の煮付け、大根の煮物、かぼちゃの味噌汁	寒天	さけ、角寒天	全がゆ、砂糖	にんじん、かぼちゃ	しょうゆ、大根、だし、たまねぎ、みそ	165kcal 9.2g 1.6g
22(水)	五倍粥、ホキの煮付け、じゃが芋のうま煮、梨	かぼちゃのお焼き	ホキ	全がゆ、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	にんじん、なし、かぼちゃ	だし、しょうゆ、たまねぎ、塩	159kcal 7.7g 0.7g
24(金)	五倍粥、鶏ひき肉のとりみ煮、ブロッコリーのツナコーン、野菜スープ	りんごコンポート	鶏ひき肉、ツナ缶、豆腐	全がゆ、精白米、全がゆ、砂糖、かたくり粉	ブロッコリー、にんじん、コーン、りんご	しょうゆ、だし、たまねぎ	206kcal 11.8g 7.0g
25(土)	五倍粥、ワカメうどん、豆腐の煮物、フルーツミックス	さつま芋の甘煮	わかめ、豆腐	全がゆ、うどん、砂糖、さつまいも	にんじん、しいたけ、パイナップル、みかん缶	だし、しょうゆ、たまねぎ	213kcal 4.1g 0.8g
27(月)	五倍粥、白身魚の照り煮、ほうれん草の和え物、玉葱のすまし汁	寒天	赤魚、角寒天	全がゆ、砂糖	ほうれん草、にんじん、みかん缶	しょうゆ、だし、かつお節、たまねぎ、大根、だし	142kcal 6.8g 1.1g
28(火)	五倍粥、豚肉と野菜の煮物、きゅうりのやわらか煮、えのきのスープ	バナナ	豚肉、鶏ささ身	全がゆ、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、コーン、バナナ	みそ、しょうゆ、だし、たまねぎ	203kcal 10.7g 5.2g
29(水)	五倍粥、鮭の煮付け、スパゲティの柔らかかに、キャベツのスープ	じゃが芋のマッシュ	さけ	全がゆ、砂糖、スパゲティ、じゃがいも	にんじん、コーン、キャベツ	しょうゆ、だし、たまねぎ、塩	160kcal 9.7g 1.6g
30(木)	五倍粥、鶏ひき肉のとりみ煮、豆腐の煮物、玉ねぎと人参の味噌汁	寒天	鶏ひき肉、豆腐、角寒天	全がゆ、砂糖、かたくり粉	しいたけ、にんじん、さやいんげん、みかん缶	しょうゆ、だし、たまねぎ、みそ	214kcal 10.7g 6.3g

月平均栄養価 エネルギー 191kcal たんぱく質 8.5g 脂質 3.2g


♪上手にお箸をつかおう♪

きれいな箸づかいは、料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与え、逆に、お箸が上手に使えないと、食べ物をこぼしてしまったり、他の人にも良い印象をもたれません。なので、子供のころからお箸や、食事のマナーを身につけましょう。

マナーのお手本は、身近な大人です。お父さんやお母さん、周りの大人たちが正しい食べ方をしていれば、子どもは自然にそれをまねしてくれます。みんながそろって楽しく食べながら、自然に食事の


1

正しいえんぴつを持つように、はしを1本持つ。




2

上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。




3

もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



4

上のはしだけを動かすように練習する。下のはしは動かさない



楊枝箸



箸と皿、楊枝のやりかたは、歯のあたりをさすこと。

かき箸



箸を、皿の縁にさすこと。

たね箸



箸を、皿の縁にさすこと。

あげ箸



皿の上の箸を、さすこと。

ねぶり箸



箸を、皿の縁にさすこと。

さぐり箸



箸の先で、皿の縁をさすこと。

込み箸



皿の中に箸を、さすこと。

涙箸



箸を、皿の縁にさすこと。

ちぎり箸



箸を、皿の縁にさすこと。

迷い箸



箸を、皿の縁にさすこと。

くわえ箸



箸を、皿の縁にさすこと。

やせ箸



箸を、皿の縁にさすこと。

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。