



給食だより

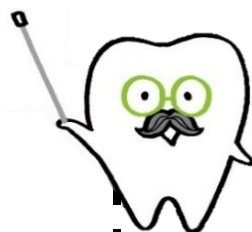
杉並台保育園

2023年6月1日～2023年6月30日

日付	給食	おやつ朝/昼	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肪
1(木)	ご飯、赤魚の磯辺揚げ、ひじきの煮物、なめこの味噌汁	昆布/牛乳、焼きプリンタルト	赤魚、青のり、ひじき、竹輪、木綿豆腐、牛乳	米、薄力粉、油、砂糖	人参、なめこ、ねぎ	塩、油あげ、だし、濃口醤油、たまねぎ、味噌、プリンミックス	601kcal 23.7g 23.3g
2(金)	ご飯、牛肉のケチャップ炒め、ごぼうのツナマヨサラダ、じゃが芋とウインナーのコンソメスープ	きな粉せんべい/牛乳、おふラスク	牛肉、ツナ、ウインナー、牛乳	米、バター、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、麩	しめじ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、人参	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、だし、濃口醤油、薄口醤油	621kcal 19.7g 30.0g
3(土)	青菜ご飯、かしわうどん、いんげんのごま酢和え、フルーツミックス	ゴーフレット/牛乳、お菓子	鶏肉、かまぼこ、ワカメ、牛乳	米、うどん、砂糖	こまつな、人参、椎茸、さやいんげん、もも缶、なし缶、さくらんぼ缶、りんご缶	青菜、だし、薄口醤油、みりん、塩、いりごま、酢、袋菓子	548kcal 17.4g 10.2g
5(月)	ご飯、マーボー茄子風、オクラと竹輪のおかか和え、チンゲン菜の中華スープ	オレンジ/牛乳、ブルーベリーカップケーキ	豚ひき肉、竹輪、牛乳、卵	米、赤味噌、砂糖、ごま油、かたくり粉、薄力粉、バター、ブルーベリージャム	椎茸、なす、人参、オクラ、きゅうり、チンゲン菜、コーン	たまねぎ、濃口醤油、かつお節、薄口醤油、だし、中華だし、ペーキングパウダー	677kcal 21.0g 22.0g
6(火)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、大根サラダ、パンキンポタージュ	ビスケット/牛乳、メロンパン	鶏肉、ハム、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、ごまドレッシング、メロンパン	きゅうり、コーン、かぼちゃ	濃口醤油、酒、大根、パンキンポタージュ、粉パセリ	628kcal 25.7g 19.4g
7(水)	ご飯、牛肉とパブリカの甘辛炒め、ブロッコリーのツナ和え、わかめの味噌汁、りんご	いりこ/牛乳、ココアクッキー	牛肉、ツナ、ワカメ、牛乳	米、砂糖、麩、薄力粉、バター	黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、人参、レッドオニオン、りんご	たまねぎ、だし、濃口醤油、味噌、ココア	666kcal 22.3g 25.1g
8(木)	ご飯、あじのごまマヨ焼き、ほうれん草の納豆和え、けんちん汁	クラッカー/牛乳、バナナきな粉	あじ、納豆、牛乳、きな粉	米、マヨネーズ、砂糖、里芋、板こんにゃく、ごま油	ほうれん草、人参、ごぼう、バナナ	塩、こしょう、たまねぎ、白ごま、焼きのり、かつお節、だし、濃口醤油、豚肉、大根、酒、薄口醤油	606kcal 24.7g 23.0g
9(金)	ご飯、チキングラタン、トマトサラダ、ウインナーのコンソメスープ	クッキー/牛乳、ピーチゼリー	鶏肉、牛乳、ウインナー、ゼラチン	米、和風ドレッシング	人参、かぼちゃ、トマト、アスパラ、きゅうり、コーン、もも缶	たまねぎ、塩、こしょう、ホワイトソース、チーズ、粉パセリ、コンソメ、薄口醤油	677kcal 39.8g 25.0g
10(土)	保育参観						
12(月)	ご飯、さわらのチーズ焼き、ポテトサラダ、コーンスープ	ゴーフレット/牛乳、おはぎ	さわら、ハム、牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、コーン、人参	チーズ、塩、こしょう、粉パセリ、たまねぎ、コンソメ、濃口醤油、おはぎ	666kcal 23.8g 22.0g
13(火)	中華丼、エビシウマイ、トマトの中華スープ、オレンジ	サブレ/牛乳、チヂミ	豚肉、エビシウマイ、ワカメ、牛乳、卵	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、小麦粉	チンゲン菜、人参、椎茸、たけのこ、黒きくらげ、トマト、オレンジ、ほうれん草	たまねぎ、中華だし、薄口醤油、だし、濃口醤油、酢	620kcal 22.4g 18.6g
14(水)	カミカミごはん、サバの塩焼き、オクラののり和え、かきたま汁	きな粉せんべい/牛乳、青のりポテト	昆布、ちりめんじゃこ、さば、かにかまぼこ、卵、牛乳、青のり	米、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、油	ごぼう、人参、椎茸、オクラ、ねぎ	濃口醤油、酒、みりん、だし、塩、焼きのり、たまねぎ、薄口醤油	584kcal 24.9g 23.0g
15(木)	ご飯、筑前煮、ほうれん草の白和え、カリフラワーの味噌汁	バナナ/牛乳、レーズンマフィン	鶏肉、かまぼこ、木綿豆腐、牛乳、卵	米、板こんにゃく、里芋、砂糖、ホットケーキミックス、バター、油	れんこん、人参、ごぼう、たけのこ、絹さや、ほうれん草、カリフラワー、レーズン	だし、みりん、酒、濃口醤油、薄口醤油、白ごま、味噌、油あげ	615kcal 22.4g 20.4g
16(金)	ご飯、ハヤシライス、ウインナー、グリーンサラダ、りんご	クラッカー/牛乳、オレンジゼリー	牛肉、ウインナー、牛乳、ゼラチン	米、ごまドレッシング	人参、マッシュルーム、レタス、きゅうり、ブロッコリー、りんご、オレンジジュース、みかん缶	たまねぎ、ハヤシルウ	628kcal 27.6g 27.7g
17(土)	いなり混ぜご飯、肉野菜うどん、さつまいもの天ぷら、フルーツミックス	クッキー/牛乳、お菓子	牛肉、牛乳	米、砂糖、うどん、さつまいも、小麦粉、油	人参、パイン缶、もも缶	油あげ、酢、たまねぎ、酒、濃口醤油、だし、塩、袋菓子	729kcal 20.9g 24.7g
19(月)	ご飯、赤魚の味噌煮、オーロラサラダ、オクラのすまし汁	ビスケット/牛乳、ミルクもち	赤魚、牛乳、きな粉	米、砂糖、サウザンアイランドドレッシング、かたくり粉	ブロッコリー、カリフラワー、人参、オクラ、えのきたけ	だし、味噌、濃口醤油、酒、たまねぎ、薄口醤油	537kcal 22.4g 14.8g

20(火)	ロールパン、ワートルゾーイ、リエージュ風サラダ、レタススープ、オレンジ	昆布/牛乳、ツナおにかおにぎり	鶏肉、ベーコン、牛乳、ツナ	ロールパン、じゃがいも、バター、米	人参、ねぎ、さやいんげん、レタス、オレンジ	たまねぎ、シチュールーウ、酢、塩、こしょう、コンソメ、薄口醤油、かつお節、濃口醤油	665kcal 31.1g 20.4g
21(水)	ご飯、牛肉の焼き肉風炒め、じゃことワカメの和え物、ワタンスープ	りんご/牛乳、シュークリーム	牛肉、ワカメ、しらす干し、牛乳	米、油、砂糖、シュークリーム	キャベツ、もやし、人参、きゅうり、チンゲンサイ	たまねぎ、焼き肉のたれ、大根、だし、濃口醤油、海鮮風ワタンスープ、中華だし、薄口醤油	591kcal 19.9g 26.0g
22(木)	ご飯、ハンバーグ、レタスとカニカマのサラダ、かぼちゃのコンソメスープ	きな粉せんべい/牛乳、青りんごゼリー	牛ひき肉、豚ひき肉、かにかまぼこ、牛乳、ゼラチン	米、パン粉	人参、ピーマン、レタス、コーン、かぼちゃ、しめじ、アップルジュース、パイン缶	塩、こしょう、たまねぎ、ケチャップ、青じそドレッシング、粉パセリ、コンソメ	610kcal 39.1g 17.0g
23(金)	ご飯、アジの南蛮漬け、ほうれん草と竹輪の和え物、さつま芋のみそ汁	サブレ/牛乳、黒糖蒸しパン	あじ、竹輪、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、さつまいも、ホットケーキミックス、黒砂糖	人参、黄ピーマン、ほうれん草	たまねぎ、酢、薄口醤油、濃口醤油、油あげ、だし、味噌	559kcal 21.8g 15.2g
24(土)	ミート丼、シーザーサラダ、大根と人参のコンソメスープ、バナナ	ゴーフレット/牛乳、お菓子	合い挽き肉、ベーコン、牛乳	米、油、砂糖	なす、ピーマン、人参、キャベツ、ブロッコリー、コーン、バナナ	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、シーザードレッシング、大根、薄口醤油、袋菓子	591kcal 16.7g 19.2g
26(月)	ご飯、魚のごま煮、蒸し鶏とひじきの和え物、きのこの味噌汁	クラッカー/牛乳、ほうれん草のカップケーキ	赤魚、鶏ささ身、ひじき、厚揚げ豆腐、牛乳、卵、チーズ	米、砂糖、マヨネーズ、バター、ホットケーキミックス	きゅうり、人参、えのきたけ、しめじ、ねぎ、ほうれん草	だし、濃口醤油、みりん、白ごま、たまねぎ、味噌	605kcal 28.2g 22.4g
27(火)	ご飯、豚肉の塩だれ焼き、オクラ納豆、竹輪のすまし汁	オレンジ/牛乳、きなこクッキー	豚肉、納豆、竹輪、牛乳、きな粉	米、砂糖、薄力粉、バター	キャベツ、人参、黄ピーマン、オクラ、椎茸、こまつな	たまねぎ、おだし、かつお節、だし、濃口醤油、薄口醤油	595kcal 21.7g 21.5g
28(水)	ご飯、サバのウスターソース煮、ほうれん草のナムル、肉団子の中華スープ	ビスケット/牛乳、たこやき	さば、ハム、鶏ひき肉、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、マヨネーズ	ほうれん草、人参、コーン、えのきたけ、椎茸	しょうが、濃口醤油、ウスターソース、酒、だし、中華だし、薄口醤油、塩、こしょう、たこやき、ソース、かつお節	573kcal 26.8g 20.9g
29(木)	ご飯、エビカツフライ、スパゲティンナー、ブロッコリーのコンソメスープ	クッキー/牛乳、いちごジャムサンド	ウインナー、牛乳	米、油、スパゲティ、砂糖、食パン、いちごジャム	ピーマン、ブロッコリー、人参	エビカツ、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油	581kcal 19.4g 13.9g
30(金)	ごはん、チキンカレー、カットコーン、海藻サラダ、りんご	いりこ/牛乳、プリン	鶏肉、ワカメ、ちりめんじゃこ、牛乳	米、じゃがいも、油、和風ドレッシング	人参、コーン、しめじ、トマト、りんご	たまねぎ、カールルーウ、塩、海藻ミックス、プリンミックス	580kcal 20.4g 25.5g

月平均栄養価 エネルギー 614kcal たんぱく質 24.2g 脂質 21.3g



歯の健康を守ろう!!



6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。

歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。

虫歯や、歯の病気になると食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養が摂れなくなります。

栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける

なんでもよく噛んで食べる

食後20分以内に歯を磨く

虫歯を放置せずに、すぐに治療する

☆歯を健康に保つコツ☆

「カミカミご飯」は、カルシウムが多く含まれている食材をつけてます。よく噛んで食べましょう!!

記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつ2の栄養価です。朝おやつは含まれません。献立は仕入れにより変更する場合があります。 榎福岡県南部給食センター