



7月 給食だより

杉並台保育園

2023年7月1日～2023年7月31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(土) | ごま塩ごはん、肉ごぼううどん、高野豆腐の煮物、フルーツミックス | サブレ/牛乳、お菓子 | 牛肉、高野豆腐、牛乳 | 米、うどん、砂糖 | ごぼう、人参、椎茸、さやいんげん、パイン缶、もも缶 | 黒ごま、塩、たまねぎ、酒、濃口醤油、だし、大根、味噌、袋菓子 | 645kcal 19.8g 18.6g |
| 3(月) | ご飯、鮭の味噌チーズ焼き、小松菜とえのきの和え物、れんこんのすまし汁 | きな粉せんべい/牛乳、マーブルケーキ | 鮭、チーズ、牛乳、卵 | 米、砂糖、薄力粉、バター | こまつな、人参、えのきたけ、コーン、れんこん、ねぎ | 酒、塩、味噌、みりん、かつお節、濃口醤油、たまねぎ、だし、薄口醤油、ベーキングパウダー、ココア | 656kcal 25.7g 20.4g |
| 4(火) | ご飯、チンジャオロース、きゅうりとトマトのナムル、かぼちゃの中華スープ | ゴーフレット/牛乳、たい焼き | 牛肉、牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油 | ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、きゅうり、トマト、かぼちゃ、人参 | たまねぎ、チンジャオロースの素、濃口醤油、焼きのり、だし、中華だし、薄口醤油、たい焼き | 595kcal 20.6g 19.7g |
| 5(水) | ご飯、星形ハンバーグ、ブロッコリーのゴマドレサラダ、七夕そうめん汁 | バナナ/牛乳、七夕ゼリー | 星型ハンバーグ、牛乳、ゼラチン | 米、そうめん、ゼリー | ブロッコリー、レッドオニオン、コーン、オクラ、人参 | ケチャップ、星にんじん、ごまドレッシング、たまねぎ、だし、薄口醤油 | 608kcal 42.5g 17.7g |
| 6(木) | ご飯、赤魚の塩唐揚げ、キャベツのおかかかえ、豚汁 | 昆布/牛乳、ハートパイ | 赤魚、豚肉、牛乳 | 米、薄力粉、油、砂糖、板こんにやく、里芋、パイ皮、グラニュー糖 | キャベツ、コーン、人参、ごぼう | 塩、こしょう、かつお節、だし、濃口醤油、油あげ、味噌 | 628kcal 24.5g 25.2g |
| 7(金) | ご飯、ミラノ風チキン、グリーンサラダ、ミネストローネ、りんご | クラッカー/牛乳、牛乳寒天 | 鶏肉、チーズ、牛乳、角寒天 | 米、パン粉、油、和風ドレッシング、じゃがいも、砂糖 | レタス、きゅうり、アスパラ、人参、トマト缶、りんご、みかん缶 | 粉パセリ、塩、こしょう、たまねぎ、コンソメ | 612kcal 25.1g 24.2g |
| 8(土) | 高菜スパゲティ、さつま芋サラダ、ミルクスープ、フルーツ杏仁 | クッキー/牛乳、お菓子 | 豚ひき肉、ひじき、ベーコン、牛乳 | スパゲティ、油、さつまいも、マヨネーズ | たかな漬、きゅうり、人参、ほうれん草、みかん缶、パイン缶、もも缶 | たまねぎ、だし、濃口醤油、コンソメ、塩、杏仁豆腐、袋菓子 | 594kcal 19.7g 22.3g |
| 10(月) | ご飯、アジのおろしポン酢煮、レバーの甘辛炒め、茄子の味噌汁 | きな粉せんべい/牛乳、サターアングラー | あじ、レバー、牛乳、卵 | 米、砂糖、麩、ホットケーキミックス、薄力粉、油 | 人参、キャベツ、なす、ねぎ | 大根、おろし、だし、ほん酢、濃口醤油、たまねぎ、味噌 | 605kcal 27.0g 15.6g |
| 11(火) | チャブチエ風、きゅうりと竹輪の味噌マヨ和え、チンゲン菜とハムの中中華スープ、オレンジ | ビスケット/牛乳、クリームコンフェ | 牛肉、竹輪、ワカメ、ハム、牛乳 | ごはん、はるさめ、砂糖、ごま油、マヨネーズ | ピーマン、人参、椎茸、きゅうり、チンゲン菜、オレンジ | たまねぎ、濃口醤油、みりん、白ごま、塩、味噌、酢、中華だし、薄口醤油、クリームコンフェ | 602kcal 19.7g 34.5g |
| 12(水) | ロールパン、バーベキューチキン、ブロッコリーサラダ、コーンクリームスープ | りんご/牛乳、塩昆布おにぎり | 鶏肉、牛乳、塩昆布 | ロールパン、砂糖、和風ドレッシング、米 | ブロッコリー、きゅうり、人参、コーン | ケチャップ、ソース、たまねぎ、コーンクリームスープの素、粉パセリ | 608kcal 28.8g 24.8g |
| 13(木) | ご飯、夏野菜カレー、オクラのサラダ、バナナ | サブレ/牛乳、ソーダゼリー | 豚肉、かにかまぼこ、牛乳、ゼラチン | 米、ラムネ | なす、ピーマン、かぼちゃ、コーン、オクラ、人参、レッドオニオン、バナナ、パイン缶 | たまねぎ、カレールウ、青じそドレッシング | 662kcal 35.7g 17.6g |
| 14(金) | ご飯、さわらのごま照り焼き、ひじきと大豆の煮物、小松菜のすまし汁 | いりこ/牛乳、クッキー | さわら、ひじき、大豆、牛乳 | 米、砂糖、薄力粉、バター | 人参、れんこん、絹さや、こまつな | 濃口醤油、みりん、酒、しょうが、ごま、たまねぎ、だし、薄口醤油 | 612kcal 22.6g 20.8g |
| 15(土) | ジャージャー麺、蒸ししゅうまい、レタスとトマトの中華スープ、フルーツミックス | ゴーフレット/牛乳、お菓子 | 豚ひき肉、蒸ししゅうまい、牛乳 | 中華めん、ごま油、赤味噌、砂糖、かたくり粉 | 椎茸、たけのこ、きゅうり、レタス、トマト、コーン、ねぎ、もも缶、みかん缶 | たまねぎ、しょうが、濃口醤油、中華だし、薄口醤油、袋菓子 | 566kcal 23.9g 19.5g |
| 18(火) | ひじきごはん、赤魚のみりん焼き、ほうれん草のじゃこかえ、竹の子のすまし汁 | 昆布/牛乳、パイナップルケーキ | ひじき、赤魚、ちりめんじゃこ、かまぼこ、ワカメ、牛乳、卵 | 米、砂糖、薄力粉、バター | 人参、ほうれん草、椎茸、たけのこ、パイン缶 | 油あげ、濃口醤油、だし、みりん、酒、たまねぎ、薄口醤油、ベーキングパウダー | 606kcal 23.8g 18.3g |
| 19(水) | ご飯、ささ身チーズフライ、キャベツの和風サラダ、きのこのコンソメスープ | クラッカー/牛乳、プチクレープ | ささ身、チーズカツ、ベーコン、牛乳 | 米、油、コーンクリームドレッシング | キャベツ、人参、きゅうり、コーン、しめじ、えのきたけ | たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、プチクレープ | 593kcal 16.9g 23.3g |
| 20(木) | ご飯、豆腐チャンプルー、パンサンズー、椎茸と玉葱の中華スープ、バナナ | クッキー/牛乳、スイートパンプキン | 木綿豆腐、豚肉、ハム、牛乳、卵 | 米、油、砂糖、はるさめ、ごま油、バター | 人参、もやし、ピーマン、きゅうり、椎茸、こまつな、バナナ、かぼちゃ | たまねぎ、だし、薄口醤油、酢、中華だし | 622kcal 20.9g 22.3g |

| | | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------|
| 21(金) | ご飯、ホキのムニエル、マカロニサラダ、チキンスープ | オレンジ/牛乳、フルーチェ | ホキ、ツナ、鶏ささ身、牛乳、フルーチェ | 米、薄力粉、バター、マカロニ、サウザンアイランドドレッシング | アスパラ、人参、コーン、もも缶 | 塩、こしょう、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油 | 585kcal 23.6g 19.7g |
| 22(土) | デイキャンプ | | | | | | |
| 24(月) | ご飯、アジの西京焼き、きんぴらこんにやく、えのきと玉葱のすまし汁 | ビスケット/牛乳、マフィン | あじ、牛乳、卵 | 米、砂糖、板こんにやく、油、麩、ホットケーキミックス、バター | 人参、ピーマン、えのきたけ、ねぎ | 味噌、みりん、酒、濃口醤油、油あげ、だし、たまねぎ、薄口醤油 | 589kcal 21.7g 18.7g |
| 25(火) | ご飯、ビーフシチュー、れんこんサラダ、ウインナー、オレンジ | サブレ/牛乳、プリンアラモード | 牛肉、ひじき、ウインナー、牛乳 | 米、じゃがいも、油、ごまドレッシング、生クリーム | 人参、ブロッコリー、れんこん、コーン、オレンジ、りんご | たまねぎ、ピーマン、チュー、ルウ、だし、濃口醤油、プリンミックス | 730kcal 20.6g 32.8g |
| 26(水) | ご飯、鶏肉と茄子の甘酢炒め、キャベツのゆかり和え、カリフラワーの味噌汁 | バナナ/牛乳、ソルトクッキー | 鶏肉、牛乳 | 米、砂糖、かたくり粉、薄力粉、バター | なす、黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、人参、カリフラワー、ねぎ | たまねぎ、濃口醤油、みりん、酒、酢、ゆかり、薄口醤油、油あげ、だし、味噌、塩 | 600kcal 19.7g 21.8g |
| 27(木) | ご飯、サバの竜田揚げ、チンゲン菜ときのこのごま和え、もやしと卵の中華スープ | いりこ/牛乳、ツナマヨサンド | さば、ワカメ、卵、かにかまぼこ、牛乳、ツナ | 米、砂糖、かたくり粉、油、ごま油、食パン、マヨネーズ | チンゲンサイ、人参、しめじ、椎茸、もやし | 濃口醤油、酒、しょうが、白ごま、薄口醤油、中華だし | 631kcal 24.7g 28.0g |
| 28(金) | ご飯、かぼちゃのポークビーンズ、ポパイサラダ、大根のコンソメスープ | ゴーフレット/牛乳、今川焼き | 大豆、豚肉、かまぼこ、チーズ、牛乳 | 米、砂糖、マヨネーズ | 人参、かぼちゃ、ほうれん草、コーン | たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、大根、薄口醤油、今川焼き | 606kcal 20.7g 22.6g |
| 29(土) | 鮭ごはん、冷やしうどん、とうもろこしフライ、オレンジ | クラッカー/牛乳、お菓子 | さけ、フレーク、鶏ささ身、牛乳 | 米、うどん、油 | 人参、きゅうり、レタス、トマト、とうもろこし、フライ、オレンジ | めんつゆ、袋菓子 | 616kcal 21.7g 15.8g |
| 31(月) | ご飯、豚肉とごぼうのしぐれ煮、オクラの土佐和え、豆腐の味噌汁 | クッキー/牛乳、どら焼き風 | 豚肉、豆腐、牛乳、あずき | 米、糸こんにやく、砂糖、ホットケーキ | ごぼう、人参、オクラ、えのきたけ | たまねぎ、しょうが、濃口醤油、だし、酒、海藻ミックス、かつお節、味噌 | 626kcal 25.7g 18.6g |

月平均栄養価 エネルギー 617kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.8g

7月7日は「七夕」です☆



「七夕」というと年に一度、織姫と彦星が天の川を挟んで会うという物語があります。この行事は、中国から日本へと伝えられてきました。

願い事を短冊に書き、笹の葉に吊るすのも大切な七夕行事のひとつです。笹や竹は生命力にあふれていて、また、笹の葉の擦れ合う音は、神様を招くとされて、神聖なものとして扱われており、そのことから七夕の願い事も神聖な笹竹に吊るすようになりました。

～七夕飾りの意味～

- ・ちょうちん・・・心を明るく照らしますように
- ・ふきながし・・・悪いものがつきませんように
- ・ねじりあみ・・・魚がたくさんとれ、作物がよく実るように
- ・折り鶴・・・長生きできますように
- ・巾着・・・お金がたまりますように
- ・くずかご・・・ものを粗末にしない子になりますように
- ・織姫と彦星・・・ずっと仲良くいられますように
- ・星飾り・・・星に願いが届くように



記載しているカロリー表示は、(2号)給食十屋おやつ栄養価です。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。(株)福岡県南部給食センター