

10月 給食だより

杉並台保育園

2023年10月2日～2023年10月31日

日付	朝おやつ	給食	昼おやつ	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
2(月)	クッキー	ご飯、鮭のムニエル、ジャーマンポテト、大根と人参のコンソメスープ	牛乳、きな粉カップケーキ	鮭、ウインナー、牛乳、きな粉、卵	クッキー、米、薄力粉、バター、じゃがいも、砂糖	コーン、さやいんげん、人参	塩、こしょう、たまねぎ、コンソメ、パセリ、大根、薄口醤油、ベーキングパウダー	663kcal 25.4g 23.6g
3(火)	クラッカー	ご飯、甘辛子キン、オクラとコーンの和え物、茄子の味噌汁	牛乳、牛乳寒天	鶏肉、ワカメ、ちりめんじゃこ、牛乳、角寒天	クラッカー、米、かたくり粉、油、砂糖、麩	オクラ、コーン、なす、人参、みかん缶	塩、こしょう、濃口醤油、みりん、酒、白ごま、だし、たまねぎ、味噌	655kcal 25.0g 22.4g
4(水)	りんご	ご飯、牛肉の焼き肉風炒め、フロッコリーとカニカマのサラダ、きのこの中華スープ	牛乳、たい焼き	牛肉、かにかまぼこ、ベーコン、牛乳	米、油、ごまドレッシング	りんご、キャベツ、もやし、人参、フロッコリー、しめじ、えのきたけ	たまねぎ、焼き肉のたれ、中華だし、薄口醤油、たい焼き	602kcal 22.4g 21.9g
5(木)	いりこ	ご飯、アジの西京焼き、ごぼうサラダ、のっぺい汁、バナナ	牛乳、ほっほやき	煮干し、あじ、鶏肉、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、里芋、板こんにやく、かたくり粉、薄力粉、黒砂糖、サラダ油	ごぼう、きゅうり、人参、椎茸、バナナ	味噌、みりん、酒、濃口醤油、油あげ、だし、薄口醤油、塩、ベーキングパウダー、水	643kcal 23.5g 16.4g
6(金)	きな粉フィンガー	ご飯、かぼちゃのポークビーンズ、レタスとツナのサラダ、アスパラのコンソメスープ	牛乳、グレープゼリー	大豆、豚肉、ツナ、牛乳、ゼラチン	米、砂糖、和風ドレッシング	人参、かぼちゃ、レタス、きゅうり、コーン、アスパラ、グレープジュース、ぶどう缶	どうぶつビスケット、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油	601kcal 45.1g 15.2g
7(土)	★運動会★							
10(火)	ゴーフレット	ご飯、さわらのバターしょうゆ焼き、厚揚げ豆腐の煮物、椎茸と玉葱のすまし汁	牛乳、マカロニきな粉	さわら、厚揚げ豆腐、牛乳、きな粉	米、バター、砂糖、マカロニ	グリーンピース、人参、椎茸、ごまつな	ゴーフレット、塩、こしょう、濃口醤油、みりん、大根、薄口醤油、だし、たまねぎ	609kcal 27.4g 18.5g
11(水)	オレンジ	ご飯、照り焼きチキン、さつま芋サラダ、ほうれん草のコンソメスープ	牛乳、ココアワッフル	鶏肉、ツナ、ウインナー、牛乳	米、砂糖、さつまいも、マヨネーズ	オレンジ、きゅうり、人参、ほうれん草	濃口醤油、みりん、酒、しょうが、こしょう、塩、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、ココアワッフル	635kcal 23.6g 25.8g
12(木)	昆布	ご飯、サバの竜田揚げ、ビーフンサラダ、えのきと卵のふわふわスープ	牛乳、ゴマクッキー	さば、卵、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、ビーフン、バター、薄力粉	きゅうり、コーン、赤ピーマン、人参、えのきたけ、ねぎ	昆布、濃口醤油、酒、しょうが、ごまドレッシング、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、黒ごま	690kcal 20.8g 28.5g
13(金)	きな粉せんべい	ご飯、ビーフカレー、海藻サラダ、カットコーン、梨	牛乳、フリン	きな粉、牛肉、ワカメ、牛乳	せんべい、砂糖、米、じゃがいも	人参、キャベツ、トマト、コーン、梨	たまねぎ、カレールーウ、海藻ミックス、青じそドレッシング、塩、プリンミックス、水	635kcal 17.3g 21.7g
14(土)	ビスケット	豚丼、もやしの和え物、なめこの味噌汁、フルーツミックス	牛乳、お菓子	かにかまぼこ、塩昆布、木綿豆腐、牛乳	米、砂糖、ごま油	人参、ねぎ、もやし、きゅうり、なめこ、もも缶、みかん缶	どうぶつビスケット、豚肉、たまねぎ、だし、濃口醤油、みりん、薄口醤油、味噌、袋菓子	620kcal 25.0g 19.3g
16(月)	クラッカー	ご飯、赤魚のみぞれかけ、蒸し鶏のサラダ、玉ねぎのすまし汁	牛乳、どら焼き	赤魚、蒸し鶏、牛乳、あずき、こしあん	クラッカー、米、かたくり粉、油、砂糖、ホットケーキ	きゅうり、カリフラワー、コーン、えのきたけ、人参	酒、塩、大根おろし、濃口醤油、だし、みりん、味噌、薄口醤油、酢、たまねぎ	603kcal 26.4g 15.9g
17(火)	オレンジ	ご飯、豚肉の中華風炒め、エビシュウマイ、わかめスープ	牛乳、ツナマヨザンド	豚肉、エビシュウマイ、ワカメ、牛乳、ツナ	米、油、かたくり粉、食パン、マヨネーズ	オレンジ、人参、チンゲンサイ、白菜	たまねぎ、中華だし、塩、薄口醤油、白ごま	669kcal 23.0g 31.0g
18(水)	いりこ	ご飯、ハンバーグ、ポパイサラダ、パンフキンポタージュ	牛乳、シュークリーム	煮干し、牛ひき肉、豚ひき肉、かまぼこ、チーズ、牛乳	米、パン粉、マヨネーズ、シュークリーム	人参、ピーマン、ほうれん草、コーン、かぼちゃ	塩、こしょう、たまねぎ、ケチャップ、パンフキンポタージュ、粉パセリ	633kcal 25.5g 26.3g
19(木)	サフレ	ご飯、筑前煮、フロッコリーのサラダ、竹輪と椎茸のすまし汁	牛乳、バナナマフィン	鶏肉、竹輪、牛乳、卵	米、板こんにやく、里芋、油、砂糖、和風ドレッシング、ホットケーキミックス、バター	れんこん、人参、ごぼう、たけのこ、絹さや、フロッコリー、きゅうり、コーン、椎茸、ねぎ、バナナ	サフレ、だし、みりん、酒、濃口醤油、たまねぎ、薄口醤油	673kcal 20.1g 28.4g
20(金)	きな粉フィンガー	さつま芋ごはん、サバの塩焼き、キャベツのおかか和え、切干大根の味噌汁、りんご	牛乳、ピーチゼリー	さば、牛乳、ゼラチン	米、さつまいも、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、切り干し大根、しめじ、りんご、もも缶	どうぶつビスケット、塩、酒、かつお節、だし、濃口醤油、たまねぎ、味噌、水	600kcal 51.6g 13.5g
21(土)	ゴーフレット	青菜ご飯、しょうゆラーメン風、三角春巻き、フルーツ杏仁	牛乳、お菓子	鶏肉、ワカメ、牛乳	米、中華めん、ごま油、油	人参、白葱、コーン、みかん缶、ハイン缶、もも缶	ゴーフレット、青菜、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、塩、こしょう、三角春巻き、杏仁豆腐、袋菓子	620kcal 17.5g 12.4g

23(月)	クッキー	ご飯、赤魚の磯辺揚げ、フロッコリーのツナ和え、れんこんの味噌汁	牛乳、ロールケーキ (誕生日会)	赤魚、青のり、ツナ、牛乳、卵	クッキー、米、薄力粉、油、砂糖、ホットケーキミックス、バター、生クリーム	フロッコリー、人参、れんこん、ねぎ、みかん缶、もも缶	塩、だし、濃口醤油、たまねぎ、味噌	669kcal 22.5g 28.0g
24(火)	昆布	♡お弁当の日♡		牛乳、オレンジカップケーキ	牛乳、卵	ホットケーキミックス、砂糖、バター、マーマレード(オレンジ)	昆布	211kcal 7.3g 8.8g
25(水)	ビスケット	ガパオライス、ヤムウンセンサラダ、トムヤムガイスープ、梨 (タイ料理)	牛乳、ももヨーグルト	合い挽き肉、鶏ささ身、牛乳、ヨーグルト	米、ごま油、砂糖、はるさめ、和風ドレッシング	ピーマン、赤ピーマン、トマト、きゅうり、レッドオニオン、黒さくらげ、人参、梨、もも缶	どうぶつビスケット、たまねぎ、中華だし、にんにく、濃口醤油、みりん、薄口醤油	606kcal 23.4g 21.2g
26(木)	バナナ	ご飯、鮭のパン粉焼き、マカロニソテー、カリフラワーのコンソメスープ	牛乳、きなこクッキー	鮭、ウインナー、牛乳、きな粉	米、マヨネーズ、パン粉、マカロニ、油、砂糖、薄力粉、バター	バナナ、人参、カリフラワー、えのきたけ	塩、こしょう、粉パセリ、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油	671kcal 24.4g 25.5g
27(金)	ゴーフレット	ロールパン、クリームシチュー、レタスサラダ、オレンジ	牛乳、焼きおにぎり	鶏肉、牛乳、かにかまぼこ	ロールパン、じゃがいも、油	人参、グリーンピース、レタス、きゅうり、コーン、オレンジ	ゴーフレット、たまねぎ、シチュールーウ、青じそドレッシング、焼きおにぎり	603kcal 21.4g 23.7g
28(土)	サフレ	ワカメご飯、肉野菜うどん、竹輪のカレー風味揚げ、フルーツミックス	牛乳、お菓子	ワカメ、牛肉、竹輪、牛乳	米、うどん、砂糖、薄力粉、油	白菜、人参、バナナ、缶、もも缶	サフレ、たまねぎ、酒、濃口醤油、だし、カレー粉、袋菓子	633kcal 21.6g 16.3g
30(月)	クラッカー	ご飯、サバの煮付け、ほうれん草の納豆和え、さつま芋のみそ汁	牛乳、マドレーヌ	さば、納豆、牛乳、卵	クラッカー、米、砂糖、さつまいも、ホットケーキミックス、バター	ほうれん草、しめじ	だし、濃口醤油、みりん、しょうが、焼きのり、かつお節、たまねぎ、味噌	692kcal 24.9g 28.9g
31(火)	いりこ	ご飯、かぼちゃコロッケ、ひじきサラダ、キャベツのコンソメスープ	牛乳、おふこココアラスク	煮干し、ひじき、鶏ささ身、牛乳	米、油、砂糖、マヨネーズ、糖、バター	きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、人参、コーン	かぼちゃコロッケ、だし、濃口醤油、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、ココア	615kcal 14.7g 24.7g

月平均栄養価 エネルギー 619kcal たんぱく質 24.2g 脂質 21.6g



今月の世界の料理



9月に引き続き10月も世界の料理が入っています！
10月に入っている世界の料理はタイ料理です。
献立は、**ガパオライス**、**ヤムウンセンサラダ**、**トムヤムガイスープ**です。
ガパオライスはタイ料理の**パッガパオガイ**（鶏肉のホーリーバジル炒め）を元に、日本人が食べやすくアレンジした料理です。
発祥はタイですが、ガパオライスは日本特有の料理名なんです。
タイ料理の料理名はそのままの意味の料理がほとんどです。
ヤムウンセンの、ヤムは「さっと混ぜる」、ウンセンは「春雨」という意味で、タイの春雨サラダのことを指します。
トムヤムガイもトムが「煮込む」、サラダの名前にも出てきたヤムが「さっと混ぜる」ガイは「鶏肉」という意味で、鶏肉の混ぜ込みスープになります。

💡 タイクイズ 💡

タイ料理で有名なスープにトムヤムクンスープがあります。給食に入っているトムヤムガイの「ガイ」は鶏肉でしたがクンは何スープになるでしょう。

- ①エビ
- ②イカ
- ③魚

①: 正解



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。

株式会社福岡県南部給食センター