



給食だより

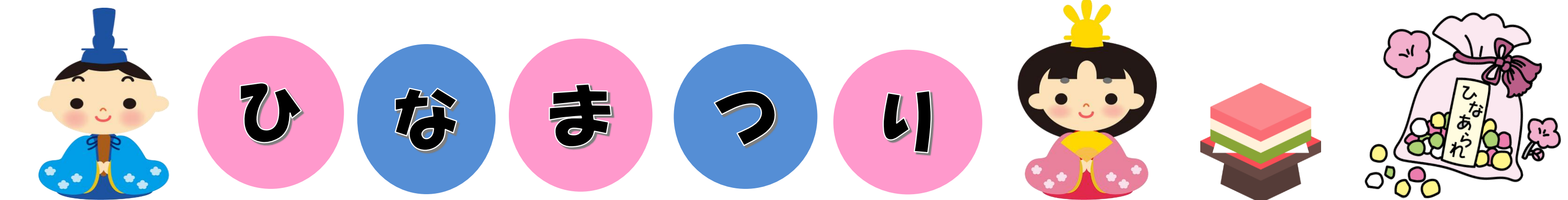
杉並台保育園

2024年3月1日～2024年3月30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 |
|-------|--------------|---|--------------|------------------------|---|---------------------------------|---|---------------------------|
| 1(金) | 牛乳,クッキー | ちらし寿司,鶏肉のり塩唐揚げ,さつまいもの白和え,お吸い物 | 牛乳,ストロベリーゼリー | 牛乳,鶏肉,青のり,木綿豆腐 | クッキー,米,砂糖,小麦粉,油,さつまいも,板こんにゃく,てまり麩,生クリーム | りんご,人参,椎茸,たけのこ,かんぴょう,白菜 | 錦糸卵,酢,塩しょうが,味噌,薄口醤油,ごま,たまねぎ,だし,ストロベリーゼリーの薬水 | 607kcal 22.5g 23.3g |
| 2(土) | お別れ遠足 | | | | | | | |
| 4(月) | 牛乳,オレンジ | ご飯,サバのウスターソース煮,ほうれん草のナムル,中華風かき玉汁 | 牛乳,おはぎ | 牛乳,さば,竹輪,卵,かにかまぼこ | 米,砂糖,ごま油,かたくり粉 | オレンジ,ほうれん草,人参,えのきたけ,ねぎ | しょうが,薄口醤油,ウスターソース,酒,だし,たまねぎ,中華だし,薄口醤油,おはぎ(粒あん),おはぎ(きな粉) | 602kcal 22.5g 15.1g |
| 5(火) | 牛乳,昆布 | ご飯,野菜コロッケ,キャベツのゆかり和え,わかめと麩の味噌汁 | 牛乳,パイナップルケーキ | 牛乳,ワカメ,卵 | 米,野菜コロッケ,油,麩,薄力粉,バター,砂糖 | キャベツ,きゅうり,人参,パイナップル | 昆布,ケチャップ,青じそドレッシング,たまねぎ,だし,味噌,ベーキングパウダー | 666kcal 16.1g 22.2g |
| 6(水) | 牛乳,ビスケット | ご飯,キーマカレー,フロッコリーサラダ,ワインナー,バナナ | 牛乳,プリン | 牛乳,豚ひき肉,ベーコン,ウインナー | 米,じゃがいも | 人参,フロッコリー,きゅうり,コーン,バナナ | どうぶつビスケット,たまねぎ,カレールウ,シーザードレッシング,プリンミックス,水 | 679kcal 20.8g 26.0g |
| 7(木) | 牛乳,白い風船 | ご飯,鶏肉のコーンマヨ焼,ごぼうサラダ,白菜のコンソメスープ | 牛乳,おふラスク | 牛乳,鶏肉,ハム | 米,マヨネーズ,ごまドレッシング,麩,バター,砂糖 | コーン,ごぼう,きゅうり,人参,白菜 | 白い風船,塩,こしょう,粉,パセリ,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油 | 645kcal 21.4g 34.0g |
| 8(金) | 牛乳,きな粉せんべい | ご飯,アジの西京焼き,にんじんしりしり,けんちん汁 | 牛乳,黒糖ちんすこう | 牛乳,きな粉,あじ,卵,ツナ,豚肉 | せんべい,砂糖,米,油,里芋,板こんにゃく,ごま油,薄力粉,黒砂糖,ラード | 人参,もやし | 味噌,みりん,酒,濃口醤油,だし,塩,こしょう,たまねぎ,大根,薄口醤油 | 600kcal 23.7g 21.9g |
| 9(土) | 牛乳,クッキー | きのこのトマトスパゲティ,チキンナゲット,野菜スープ,りんご | 牛乳,お菓子 | 牛乳,ベーコン,チキンナゲット | クラッカー,スパゲティ,砂糖,油 | しめじ,人参,マッシュルーム,キャベツ,りんご | たまねぎ,ケチャップ,コンソメ,薄口醤油,袋菓子 | 635kcal 22.8g 21.4g |
| 11(月) | 牛乳,いりご | ご飯,さわらの煮付け,きゅうりのごま酢和え,さつまいもの味噌汁 | 牛乳,ハートパイ | 牛乳,煮干し,さわら,鶏ささ身,かにかまぼこ | 米,砂糖,さつまいも,パイ皮,グラニュー糖 | きゅうり,黒さくらげ,ごまつな | だし,濃口醤油,みりん,酒,しょうが,白ごま酢,薄口醤油,たまねぎ,味噌,水 | 601kcal 28.3g 18.8g |
| 12(火) | 牛乳,サフレ | キンパ風混ぜご飯,レタスのチョレギ風サラダ,わかめスープ,オレンジ(韓国料理) | 牛乳,マフィン | 牛乳,牛肉,ハム,ワカメ,卵 | ごはん,砂糖,赤味噌,ごま油,ホットケーキミックス,バター,油 | 人参,ねぎ,レタス,きゅうり,コーン,オレンジ | サブ,たまねぎ,たくあん漬,酒,濃口醤油,みりん,味噌,白ごまだし,焼きのり,中華だし,薄口醤油 | 604kcal 19.5g 32.1g |
| 13(水) | 牛乳,バナナ | ロールパン,鶏肉の唐揚げ,マカロニサラダ,ポタージュスープ | 牛乳,じゃこ高菜おにぎり | 牛乳,鶏肉,ツナ,しらす干し | ロールパン,砂糖,かたくり粉,油,マカロニ,マヨネーズ,じゃがいも,米 | バナナ,きゅうり,人参,たかな漬 | 濃口醤油,酒,こしょう,たまねぎ,ポタージュスープの素 | 716kcal 28.0g 34.3g |
| 14(木) | 牛乳,さつまいもの甘煮 | ご飯,照り焼きハンバーグ,パンサンデー,カリフラワーの味噌汁 | 牛乳,グレーゼゼリー | 牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉 | さつまいも,砂糖,米,パン粉,はるさめ,ごま油 | 人参,ピーマン,きゅうり,カリフラワー,ねぎ,ぶどう缶 | 塩,こしょう,たまねぎ,濃口醤油,みりん,酒,錦糸卵,酢,薄口醤油,だし,油あげ,味噌,ぶどうゼリーの薬水 | 604kcal 21.2g 19.2g |
| 15(金) | 牛乳,きな粉せんべい | ご飯,鮭のムニエル,春キャベツのサラダ,アスパラとベーコンのコンソメスープ | 牛乳,ゴマクッキー | 牛乳,きな粉,鮭,ベーコン | せんべい,砂糖,米,薄力粉,バター,コーンクリーミードレッシング | キャベツ,きゅうり,人参,コーン,アスパラ | 塩,こしょう,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油,黒ごま | 629kcal 21.3g 24.5g |
| 16(土) | 牛乳,ビスケット | 牛丼,コーンしょうまい,切干大根のすまし汁,フルーツミックス | 牛乳,お菓子 | 牛乳,牛肉,コーン,しょうまい | 米,系こんにゃく,砂糖 | 人参,ねぎ,切り干し大根,えのきたけ,パイナップル,もも缶 | どうぶつビスケット,たまねぎ,だし,濃口醤油,薄口醤油,袋菓子 | 662kcal 20.7g 26.5g |
| 18(月) | 牛乳,ハーベスト | ご飯,赤魚のお好み焼き風,白菜のシソ昆布和え,厚揚げ豆腐の味噌汁 | 牛乳,スイートポテト | 牛乳,赤魚,あおき,厚揚げ豆腐,ワカメ,卵 | 米,マヨネーズ,砂糖,さつまいも,バター | 白菜,人参 | ハーベスト,塩,こしょう,酒,お好み焼きソース,かつお節,しそ,昆布,だし,濃口醤油,たまねぎ,味噌 | 602kcal 20.6g 21.8g |
| 19(火) | 牛乳,クッキー | ご飯,豚肉の塩だれ焼き,フロッコリーのごま和え,トマトの中華スープ | 牛乳,きな粉トースト | 牛乳,豚肉,かにかまぼこ,きな粉 | クッキー,米,ごまドレッシング,食パン,バター,砂糖 | チンゲン菜,人参,ピーマン,フロッコリー,トマト,コーン,ねぎ | たまねぎ,しおだれ,中華だし,薄口醤油,塩 | 602kcal 22.6g 23.5g |
| 21(木) | 牛乳,オレンジ | ご飯,ピーマンの肉詰めフライ,れんこんサラダ,オニオンスープ | 牛乳,フレンチトースト | 牛乳,ピーマンの肉詰めフライ,ひじき | 米,油,砂糖,マヨネーズ | オレンジ,れんこん,人参,コーン,えのきたけ | ケチャップ,だし,濃口醤油,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油,フレンチトースト | 605kcal 14.6g 21.1g |
| 22(金) | 牛乳,昆布 | ご飯,ハヤシライス,海藻サラダ,バナナ | 牛乳,ココア牛乳寒天 | 牛乳,牛肉,イナアガー | 米,油,砂糖 | 人参,マッシュルーム,フロッコリー,きゅうり,コーン,バナナ | 昆布,たまねぎ,ハヤシ,薄口醤油,青じそドレッシング,ココア | 604kcal 19.2g 24.1g |

| 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 |
|-------|-------------|--|------------|------------------------|------------------------------|---------------------------------|--|---------------------------|
| 23(土) | 卒園式 | | | | | | | |
| 25(月) | 牛乳,かぼちゃの甘煮 | ご飯,鮭のパン粉焼き,大根サラダ,フロッコリーと玉葱のコンソメスープ | 牛乳,どら焼き風 | 牛乳,鮭,かにかまぼこ,あずき,こしあん | 砂糖,米,薄力粉,パン粉,ホットケーキ | かぼちゃ,きゅうり,コーン,フロッコリー,人参 | 塩,こしょう,粉,パセリ,どんかつソース,大根,青じそドレッシング,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油 | 600kcal 27.6g 11.8g |
| 26(火) | 牛乳,クラッカー | ご飯,牛肉とごぼうの甘辛煮,ほうれん草の納豆和え,里芋の味噌汁 | 牛乳,ももヨーグルト | 牛乳,牛肉,納豆,ちりめんじゃこ,ヨーグルト | クラッカー,米,砂糖,里芋 | ごぼう,人参,ほうれん草,ねぎ,もも缶 | たまねぎ,しょうが,薄口醤油,みりん,酒,かつお節,だし,油あげ,味噌 | 602kcal 23.8g 22.2g |
| 27(水) | 牛乳,オレンジ | ご飯,豚肉の味噌炒め,レタスのおかか和え,竹の子と玉葱のすまし汁 | 牛乳,マカロニきな粉 | 牛乳,豚肉,きな粉 | 米,油,砂糖,かたくり粉,マカロニ | オレンジ,人参,チンゲン菜,レタス,きゅうり,コーン,たけのこ | たまねぎ,酒,みりん,味噌,だし,薄口醤油,かつお節,薄口醤油,塩 | 631kcal 24.0g 21.2g |
| 28(木) | 牛乳,きな粉フィンガー | ご飯,鶏肉のケチャップ煮,マセドアンサラダ,キャベツのコンソメスープ,りんご | 牛乳,ココアワッフル | 牛乳,鶏肉,ウインナー | 米,砂糖,じゃがいも,マヨネーズ | なす,人参,きゅうり,コーン,キャベツ,りんご | どうぶつビスケット,たまねぎ,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,薄口醤油,ココアワッフル | 603kcal 20.4g 22.8g |
| 29(金) | 牛乳,白い風船 | ご飯,サバの甘酢かけ,ビーフンサラダ,きのこの中華スープ | 牛乳,ほたて焼 | 牛乳,さば,ベーコン | 米,砂糖,かたくり粉,油,ビーフン,せんべい | 白菜,赤ピーマン,しめじ,えのきたけ,人参 | 白い風船,濃口醤油,酒,しょうが,酢,水,錦糸卵,ごまドレッシング,中華だし,薄口醤油 | 609kcal 21.0g 21.9g |
| 30(土) | 牛乳,ビスケット | ごま塩ごはん,卵あんかけうどん,さつまいもの天ぷら,バナナ | 牛乳,お菓子 | 牛乳,鶏肉,卵 | 米,うどん,砂糖,かたくり粉,さつまいも,小麦粉,揚げ油 | 人参,ねぎ,バナナ | どうぶつビスケット,黒ごま,塩,たまねぎ,酒,薄口醤油,だし,袋菓子 | 615kcal 17.4g 14.3g |

月平均栄養価 エネルギー 623kcal たんぱく質 21.7g 脂質 22.8g



3月3日のひな祭りは「桃の節句」とも言われ、女の子が美しく成長し、末永く幸せになれるよう願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、ひしもち、ひなあられ、白酒などを供えます。

ひしもち: 花の紅、雪の白、新芽の緑という「春」を表していると言われています。

ひなあられ: 桃、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季を表していると言われています。

一年を通して健康に過ごせるようにと願いを込めて、給食ではちらし寿司を提供します。

今月の世界の料理

今月の世界の料理は韓国です。

メニューは、キンパ風混ぜご飯・レタスのチョレギサラダ・わかめスープです。

今年度を振り返ろう!!

今年度も残りわずかとなりました。

年長さんも卒園し、4月からは小学校など新しい環境での日々がスタートします。

1年間の給食を振り返り、最初の頃に比べ食べる量も増え身体も成長していると思います。

1食1食を大切に、毎日3食しっかりと食べましょう。

記載しているカロリー表示は、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。

(福岡県南部給食センター)