



# 給食だより

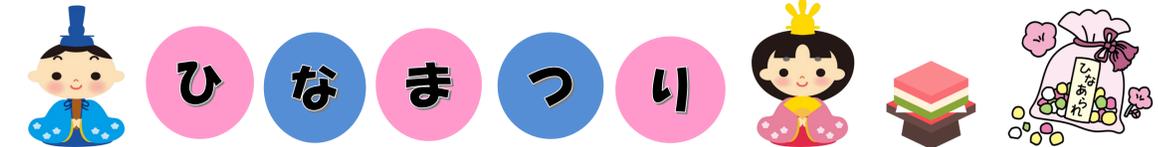
## 杉並台保育園

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,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)	<b>お別れ遠足</b>							
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,コーンクリーム,ミッドレッシング	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,あおさ,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,フロッコリー,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	体の調子をとのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂肪
23(土)	<b>卒園式</b>							
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,ほたほた焼き	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)