



# 給食だより

## 杉並台保育園



2024年4月1日～2024年4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	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
1(月)	牛乳、ワッシャー	ご飯、エビカツフライ、ひじきサラダ、ウイナーとえのきのコンソメスープ	牛乳、ソルトクッキー	牛乳、ひじき、鶏ささ身、ウイナー	クラッカー、米、油、薄力粉、砂糖、バター	きゅうり、赤ピーマン、コーン、えのきたけ、人参	エビカツ、ごまドレッシング、たまねぎコンソメ、薄力粉、薄力粉、薄力粉、薄力粉	569kcal 16.9g 22.0g
2(火)	牛乳、ゴフレット	中華丼、餃子、玉ねぎとわかめ中華スープ、フルーツ杏仁	牛乳、今川焼き	牛乳、豚肉、ワカメ	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、餃子	白菜、チンゲンサイ、人参、椎茸、たけのこ、黒きくらげ、みかん缶、パイナップル缶	ゴフレット中華だし、薄力粉、たまねぎ、杏仁豆腐、今川焼き	591kcal 17.5g 22.7g
3(水)	牛乳、バナナ	ご飯、さわらのバターしょうゆ焼き、高野豆腐の煮物、大根の味噌汁	牛乳、さつまいもスティック	牛乳、さわら、高野豆腐	米、バター、砂糖、さつまいも、油	バナナ、椎茸、人参、さやいんげん、ねぎ	塩、こしょう、濃口醤油、みりん、だし、大根、たまねぎ、味噌	550kcal 19.0g 23.9g
4(木)	牛乳、クッキー	ご飯、鶏肉と厚揚げ豆腐の甘酢炒め、もやしの和え物、ほうれん草のすまし汁	牛乳、あんこパイ	牛乳、鶏肉、厚揚げ豆腐、かまぼこ、あずき、こしあん	クッキー、米、砂糖、かたくり粉、マヨネーズ、パイ皮	人参、もやし、きゅうり、コーン、ほうれん草	たまねぎ、濃口醤油、みりん、酒、酢、めんつゆ、だし、薄力粉、水	559kcal 19.6g 26.2g
5(金)	牛乳、きな粉せんべい	ご飯、ビーフカレー、ウイナー、フロッコリーサラダ、りんご	牛乳、レモンゼリー	牛乳、きな粉、牛肉、ウイナー、ワカメ	せんべい、砂糖、米、じゃがいも、和風ドレッシング	人参、ブロッコリー、黄ピーマン、トマト、りんご、パイナップル	たまねぎ、カレールウ、レモンゼリーの素、水	597kcal 16.8g 22.6g
6(土)	<b>入園式</b>							
8(月)	牛乳、ビスケット	ご飯、赤魚のおろし煮、ごぼうのツナ和え、しめじの味噌汁、オレンジ	牛乳、いちごカップケーキ	牛乳、赤魚、ツナ、卵	米、砂糖、薄力粉、バター、いちご、ジャム	しょうが、ごぼう、きゅうり、人参、しめじ、ねぎ、オレンジ	どらぶつぷすケット、酒、大根おろし、だし、濃口醤油、たまねぎ、油あげ、味噌、ベーキングパウダー	594kcal 22.2g 18.4g
9(火)	牛乳、白い風船	ロールパン、鶏肉の香草焼き、シーザーサラダ、パン、キンポアージュ	牛乳、しらすおにぎり	牛乳、鶏肉、ベーコン、ちりめんじゃこ、塩昆布	ロールパン、マヨネーズ、パン粉、米	レタス、きゅうり、コーン、かぼちゃ	白い風船、塩、こしょう、粉、パセリ、シーザードレッシング、パン、キンポアージュ	587kcal 24.5g 29.1g
10(水)	牛乳、さつまいもの甘煮	ご飯、豚肉と茄子のマーボー風煮、パリパリ春巻き、トマトと卵の中華スープ	牛乳、ももヨーグルト	牛乳、豚肉、卵、ヨーグルト	さつまいも、砂糖、米、赤味噌、かたくり粉、ごま油、油	なす、人参、トマト、ねぎ、もも缶	たまねぎ、味噌、濃口醤油、パリパリ春巻き、中華だし、薄力粉、油、塩	597kcal 18.3g 22.9g
11(木)	牛乳、ハーベスト	たけのこごはん、サバの塩焼き、アスパラガスと蒸し鶏のごま和え、小松菜の味噌汁	牛乳、クリームサンド	牛乳、さば、蒸し鶏、竹輪	米、砂糖、ホットケーキ、生クリーム	たけのこ、人参、アスパラ、もやし、コーン、ごま、たまねぎ	ハーベスト、油あげ、濃口醤油、酒、だし、塩、白ごま、たまねぎ、味噌	522kcal 23.4g 18.7g
12(金)	牛乳、バナナ	ご飯、ポークビーンズ、野菜サラダ、カリフラワーのコンソメスープ	牛乳、おふこココアラスク	牛乳、大豆、豚肉、ハム	米、じゃがいも、油、砂糖、ごまドレッシング、麺、バター	バナナ、人参、キャベツ、きゅうり、カリフラワー、コーン	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄力粉、油、ココア	530kcal 16.8g 23.5g
13(土)	牛乳、クッキー	青菜ご飯、肉野菜うどん、さつまいもの天ぷら、りんご	牛乳、お菓子	牛乳、牛肉	クッキー、米、うどん、砂糖、さつまいも、小麦粉、揚げ油	チンゲン菜、人参、椎茸、りんご	青菜、たまねぎ、酒、濃口醤油、だし、塩、袋菓子	568kcal 14.5g 19.3g
15(月)	牛乳、オレンジ	ご飯、豚肉とキャベツのしょうが焼き、にんじんしゅうまい、じゃが芋の味噌汁	牛乳、ウイナーマフィン	牛乳、豚肉、にんじん、しゅうまい、木綿豆腐、卵、ウイナー、チーズ	米、油、砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、バター	オレンジ、キャベツ、ねぎ、コーン	たまねぎ、しょうが、濃口醤油、だし、味噌	529kcal 18.8g 20.3g
16(火)	牛乳、ワッシャー	ご飯、甘辛チキン、三色ナムル、カニカマと椎茸の中華スープ	牛乳、ソーダゼリー	牛乳、鶏肉、かに、かまぼこ、ワカメ	クラッカー、米、かたくり粉、油、砂糖、ごま油	ほうれん草、切り干し大根、人参、椎茸、パイナップル	塩、こしょう、濃口醤油、みりん、酒、白ごま、だし、たまねぎ、中華だし、薄力粉、ソーダゼリーの素、水	550kcal 19.2g 21.8g
17(水)	牛乳、かぼちゃの甘煮	ご飯、さわらの味噌マヨ焼き、きんぴらごぼう、そうめん汁	牛乳、バナナきな粉	牛乳、さわら、牛肉、きな粉	砂糖、米、マヨネーズ、そうめん	かぼちゃ、ごぼう、人参、細さや、ねぎ、バナナ	味噌、濃口醤油、みりん、酒、白ごま、たまねぎ、薄力粉、油	630kcal 25.1g 24.7g
18(木)	牛乳、ふんわりコーン	ご飯、フリカセデポーヨ、キューバ風サラダ、ソパデチカロス風スープ (キューバ料理)	牛乳、塩ちゃんすこう	牛乳、鶏肉、ウイナー、大豆	米、じゃがいも、コーン、ロードレッシング、薄力粉、砂糖、ラード	人参、さやいんげん、レモン汁、ブロッコリー、きゅうり、コーン、パイナップル	ふんわりコーン、たまねぎ、にんにく、トマト、ピューレ、コンソメ、塩、こしょう、薄力粉	618kcal 22.3g 26.7g
19(金)	牛乳、きな粉せんべい	ご飯、鮭のクリームシチュー、ミートマカロニ、バナナ	牛乳、たこやき	牛乳、きな粉、鮭、豚ひき肉	せんべい、砂糖、米、マカロニ、油、マヨネーズ	人参、しめじ、ほうれん草、ミックスベジタブル、バナナ	塩、酒、たまねぎ、シチュー、ウコン、ソメケチャップ、たこやきソース、かつお節	578kcal 26.4g 16.4g
20(土)	<b>親子遠足</b>							

22(月)	牛乳、ハーベスト	ご飯、焼き肉風炒め、春雨中華サラダ、えのきの中華スープ、オレンジ	牛乳、さつまいものあんこ焼き	牛乳、牛肉、かまぼこ、あずき、こしあん	米、油、はるさめ、砂糖、ごま油、さつまいも	キャベツ、人参、きゅうり、たけのこ、黒きくらげ、えのきたけ、ごま、たまねぎ、オレンジ	ハーベスト、たまねぎ、焼き肉のたれ、だし、濃口醤油、白ごま、中華だし、薄力粉	528kcal 17.6g 17.5g
23(火)	牛乳、ビスケット	ご飯、ハンバーグ、豆腐サラダ、コーンクリームスープ	牛乳、ピーチゼリー	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐	米、パン粉、かたくり粉、和風ドレッシング	人参、ピーマン、きゅうり、トマト、コーン、もも缶	どらぶつぷすケット、塩、こしょう、お酢、コーンクリームスープの素、粉、パセリ、ゼリーの素、水	555kcal 21.6g 18.2g
24(水)	牛乳、オレンジ	ご飯、赤魚のチーズ焼き、ポテトサラダ、アスパラのコンソメスープ	牛乳、ココアクッキー	牛乳、赤魚、ベーコン	米、じゃがいも、マヨネーズ、薄力粉、砂糖、バター	オレンジ、きゅうり、人参、アスパラ	チーズ、塩、こしょう、粉、パセリ、たまねぎ、コンソメ、濃口醤油、ココア	554kcal 18.7g 24.9g
25(木)	牛乳、クッキー	ご飯、鶏肉の唐揚げ、ほうれん草の納豆和え、なめこの味噌汁	牛乳、シュークリーム	牛乳、鶏肉、納豆	クッキー、米、砂糖、かたくり粉、油、シュークリーム	ほうれん草、なめこ、人参、ねぎ	濃口醤油、酒、焼きのり、かつお節、だし、たまねぎ、油あげ、味噌	548kcal 21.5g 25.8g
26(金)	牛乳、ワッシャー	ご飯、サバのウスターソース煮、フロッコリーの海苔和え、ワンドンスープ	牛乳、シュガートースト	牛乳、さば、ハム	クラッカー、米、砂糖、ごま油、食パン、バター	ブロッコリー、きゅうり、人参、チンゲンサイ	しょうが、濃口醤油、ウスターソース、酒、焼きのり、だし、白ごま、濃口醤油、ワンドンスープの素、薄力粉	550kcal 21.4g 20.7g
27(土)	牛乳、きな粉せんべい	スパゲティナポリタン、フライドポテト、オニオンスープ、りんご	牛乳、お菓子	牛乳、きな粉、ウイナー	せんべい、砂糖、スパゲティ、油、フライドポテト	ピーマン、人参、えのきたけ、りんご	たまねぎ、ケチャップ、塩、コンソメ、薄力粉、油、袋菓子	562kcal 15.0g 20.6g
30(火)	牛乳、白い風船	ご飯、ポークカレー、ゆでたまご、コーンクリームソーダ、オレンジ	牛乳、フリニアラモード	牛乳、豚肉、卵	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、コーンクリーム、ロードレッシング、生クリーム	人参、キャベツ、きゅうり、コーン、オレンジ、パイナップル、もも缶	白い風船、たまねぎ、カレールウ、フリニアラモード	562kcal 16.5g 23.9g

月平均栄養価 エネルギー 567kcal たんぱく質 19.7g 脂質 22.2g

## ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度を迎え、新しい環境の中、不安とドキドキがいっぱいの毎日をご過ごしていることでしょう。子供たちに笑顔で食べてもらえるよう一所懸命に給食を作ってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 今月の世界の料理

今月の世界の料理はキューバです。メニューは、フリカセデポーヨ・キューバ風サラダ・ソパデチカロス風スープです。フリカセデポーヨは鶏肉をトマトで煮込んだ料理を意味し、今回はキューバでよく食べられている芋と豆と一緒に加えました。ソパデチカロス風スープはソーセージや豆を入れたスープを意味します。

## 朝ご飯を食べて登園しましょう！

朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。また、私たちの身体は寝ている間に体温が下がりますが朝ごはんを食べることで体に刺激を与えられ体温をあげることが出来ます。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登園しましょう。



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