



# 給食だより

## 杉並台保育園

2024年5月1日～2024年5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              |
|-------|--------------|--|-----------------|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------|
| 1(水)  | 牛乳ビスケット      | ご飯、牛肉とごぼうの甘辛煮、三色和え、かきたま汁                     | 牛乳、おふラスク        | 牛乳、牛肉、竹輪、かにかまぼこ、卵       | 米、砂糖、かたくり粉、麩、バター                     | ごぼう、人参、絹さや、ほうれん草、ねぎ               | どうぶつビスケット、たまねぎ、だし、しょうが、濃口醤油、薄口醤油                   | 623kcal<br>17.3g<br>33.1g |
| 2(木)  | 牛乳ハーベスト      | ご飯、鶏肉のカレーチース焼き、キャベツの和風サラダ、じゃが芋とウインナーのコンソメスープ | 牛乳、たい焼き         | 牛乳、鶏肉、ウインナー             | 米、マヨネーズ、和風ドレッシング、じゃがいも               | キャベツ、人参、きゅうり、コーン                  | ハーベスト、塩、こしょう、カレー粉、チース、粉、パセリ、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、たい焼き    | 660kcal<br>24.2g<br>29.9g |
| 7(火)  | 牛乳、ふんわりコーン   | ピースご飯、フリキャベツカツ、切干大根のサラダ、カリフラワーの味噌汁           | 牛乳、マドレーヌ        | 牛乳、蒸し鶏、ワカメ、卵            | 米、油、ホットケーキミックス、バター、砂糖                | グリーンピース、切り干し大根、人参、カリフラワー、ねぎ       | ふんわりコーン、塩、フリキャベツカツ、ごまドレッシング、たまねぎ、だし、味噌             | 693kcal<br>18.1g<br>30.1g |
| 8(水)  | 牛乳、サフレ       | ご飯、鶏肉のケチャップ煮、マカロニサラダ、ほうれん草のコンソメスープ           | 牛乳、メロンパン        | 牛乳、鶏肉、卵、ベーコン            | 米、じゃがいも、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、メロンパン          | 人参、さやいんげん、アスパラ、ほうれん草              | サフレ、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、薄口醤油                    | 653kcal<br>22.1g<br>23.1g |
| 9(木)  | 牛乳、バナナ       | ご飯、チンジャオオロス、バンサンスー、わかめスープ                    | 牛乳、ゴマクッキー       | 牛乳、牛肉、ワカメ               | 米、砂糖、はるさめ、ごま油、バター、薄力粉                | バナナ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、きゅうり、人参、コーン   | たまねぎ、チンジャオオロスの素、濃口醤油、鰹節、薄口醤油、だし、中華だし、黒ごま           | 650kcal<br>18.8g<br>24.2g |
| 10(金) | 牛乳、クラッカー     | ご飯、キーマカレー、ウインナー、レタスのツナの和え物、りんご               | 牛乳、フリン          | 牛乳、豚ひき肉、ウインナー、ツナ        | 米、じゃがいも、砂糖                           | 人参、コーン、レタス、きゅうり、トマト、りんご           | クラッカー、たまねぎ、カレーパウダー、だし、濃口醤油、プリミックス、水                | 631kcal<br>20.1g<br>23.4g |
| 11(土) | 牛乳、卵の花クッキー   | ご飯、赤魚の野菜あんかけ、ほうれん草の納豆和え、けんちん汁、オレンジ (試食会)     | 牛乳、お菓子          | 牛乳、赤魚、納豆                | 米、かたくり粉、油、砂糖、里芋、板こんにゃく、ごま油           | 人参、キャベツ、グリーンピース、ほうれん草、ごぼう、オレンジ    | 卵の花クッキー、酒、たまねぎ、だし、薄口醤油、りん、焼きのり、かつお節、濃口醤油、豚肉、大根、袋菓子 | 604kcal<br>22.1g<br>20.7g |
| 13(月) | 牛乳、白い風船      | ご飯、洋風肉じゃが、フロッコリーサラダ、チンゲン菜のスープ                | 牛乳、塩ちんすこう       | 牛乳、豚肉、しらす干し、ウインナー       | 米、じゃがいも、バター、和風ドレッシング、薄力粉、砂糖、ラード      | アスパラ、人参、フロッコリー、きゅうり、チンゲン菜、えのきたけ   | 白い風船、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、塩                              | 616kcal<br>19.0g<br>25.2g |
| 14(火) | 牛乳、きなこせんべい   | ご飯、赤魚の味噌チース焼き、レバーの甘辛炒め、玉ねぎのすまし汁              | 牛乳、マーブルケーキ      | 牛乳、赤魚、チース、レバー、卵         | 米、砂糖、麩、薄力粉、バター                       | 人参、キャベツ、こまつな                      | きなこせんべい、味噌、みりん、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     | 671kcal<br>28.2g<br>21.0g |
| 15(水) | 牛乳、きゅうりスティック | ご飯、ガーチンヌマン、もやしのナムル、フォー、りんご (ベトナム料理)          | 牛乳、フックレーフ       | 牛乳、鶏肉、チキンボール            | 米、砂糖、ごま油、はるさめ                        | きゅうり、もやし、人参、黒くろげ、ねぎ、しょうが、レモン汁、りんご | 塩、中華だし、こしょう、濃口醤油、白ごまだし、たまねぎ、薄口醤油、フックレーフ            | 616kcal<br>23.1g<br>23.9g |
| 16(木) | 牛乳、バナナ       | ご飯、鮭のコーンマヨ焼、高野豆腐とツナの卵とじ、しめじの味噌汁              | 牛乳、フルーベリージャムサンド | 牛乳、鮭、青のり、高野豆腐、ツナ、卵、ワカメ  | 米、マヨネーズ、砂糖、食パン、フルーベリージャム             | バナナ、コーン、椎茸、人参、グリーンピース、しめじ、ねぎ      | 塩、こしょう、だし、薄口醤油、たまねぎ、油あげ、味噌                         | 600kcal<br>27.0g<br>21.8g |
| 17(金) | 牛乳、ふんわりコーン   | ご飯、照り焼きハンバーグ、ポパイサラダ、ポタージュスープ (誕生会)           | 牛乳、ワッフルプレート     | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、かまぼこ、チース   | 米、パン粉、かたくり粉、砂糖、マヨネーズ、さつまいも、ワッフル生クリーム | 人参、ピーマン、ほうれん草、コーン、もも缶、りんご         | ふんわりコーン、塩、こしょう、たまねぎ、濃口醤油、みりん、酒、ポタージュスープの素          | 770kcal<br>24.4g<br>34.1g |
| 18(土) | 牛乳、ビスケット     | ごま塩ごはん、醤油ラーメン風、かぼちゃの天ぷら、オレンジ                 | 牛乳、お菓子          | 牛乳、鶏肉、ワカメ               | 米、中華めん、ごま油、小麦粉、油                     | 人参、もやし、かぼちゃ、オレンジ                  | どうぶつビスケット、黒ごま、塩、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、こしょう、袋菓子            | 616kcal<br>17.5g<br>14.5g |
| 20(月) | 牛乳、ハーベスト     | ご飯、サバのみそ煮、茄子の煮浸し、うどん汁                        | 牛乳、ハートパイ        | 牛乳、さば、豚肉、皮、グラニュー糖       | 米、砂糖、うどん、パイ皮、グラニュー糖                  | なす、人参                             | ハーベスト、味噌、だし、濃口醤油、酒、しょうが、みりん、かつお節、大根、たまねぎ、薄口醤油、水    | 602kcal<br>23.0g<br>23.7g |
| 21(火) | 牛乳、白い風船      | フルコギ風丼、蒸ししょうまい、キャベツと豆腐の中華スープ、フルーツミックス        | 牛乳、マカロニきな粉      | 牛乳、牛肉、蒸ししょうまい、絹ごし豆腐、きな粉 | ごはん、砂糖、ごま油、マカロニ                      | ピーマン、人参、椎茸、ねぎ、キャベツ、しめじ、もも缶、みかん缶   | 白い風船、たまねぎ、濃口醤油、みりん、にんにく、白ごま、中華だし、薄口醤油、塩            | 615kcal<br>24.8g<br>29.5g |
| 22(水) | 牛乳、卵の花クッキー   | お弁当の日♡                                       |                 | 牛乳、クリームコンフェ             | 牛乳                                   |                                   | 卵の花クッキー、クリーム、コンフェ                                  | 172kcal<br>6.9g<br>8.2g   |
| 23(木) | 牛乳、バナナ       | ご飯、赤魚の唐揚げ、もやしとひじきの胡麻和え、茄子の味噌汁                | 牛乳、ベーコンマフィン     | 牛乳、赤魚、ひじき、卵、ベーコン、チース    | 米、砂糖、かたくり粉、油、ホットケーキミックス、バター          | バナナ、しょうが、もやし、人参、ほうれん草、なす、ねぎ       | 酒、濃口醤油、にんにく、だし、白ごま、たまねぎ、味噌                         | 617kcal<br>21.9g<br>22.2g |
| 24(金) | 牛乳、クラッカー     | ハヤシライス、カニ棒卵ロール、コールスローサラダ、オレンジ                | 牛乳、ココア牛乳寒天      | 牛乳、牛肉、カニ棒卵ロール、イアガー      | 米、コールスローレッシング、マヨネーズ、砂糖               | 人参、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、オレンジ     | クラッカー、たまねぎ、ハヤシ、濃口醤油、ココア                            | 627kcal<br>19.1g<br>29.0g |

|       |            |                                      |              |                       |                          |                               |   |                           |
|-------|------------|--------------------------------------|--------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------------|---|---------------------------|
| 25(土) | 牛乳、きなこせんべい | ミートソーススパゲティ、チキンナゲット、アスパラのコンソメスープ、りんご | 牛乳、お菓子       | 牛乳、合い挽き肉、チキンナゲット、ベーコン | スパゲティ、砂糖、油               | ピーマン、人参、アスパラ、りんご              | きなこせんべい、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油、袋菓子                        | 614kcal<br>26.5g<br>23.7g |
| 27(月) | 牛乳、かぼちゃの甘煮 | ご飯、鮭のパン粉焼き、れんこんのゆかり和え、椎茸とかまぼこのすまし汁   | 牛乳、おはぎ       | 牛乳、鮭、竹輪、かまぼこ          | 砂糖、米、薄力粉、パン粉             | かぼちゃ、れんこん、人参、きゅうり、椎茸          | 塩、粉、パセリ、とんかつソース、ゆかり、濃口醤油、たまねぎ、だし、薄口醤油、おはぎ(粒あん)、おはぎ(きな粉) | 601kcal<br>23.2g<br>9.0g  |
| 28(火) | 牛乳、白い風船    | ご飯、ポークケチャップ、フロッコリーのツナ和え、オニオンスープ      | 牛乳、クッキー      | 牛乳、ツナ                 | 米、砂糖、薄力粉、バター             | キャベツ、人参、フロッコリー、コーン、えのきたけ      | 白い風船、豚肉、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、だし、濃口醤油、薄口醤油                    | 677kcal<br>19.4g<br>28.7g |
| 29(水) | 牛乳、ふんわりコーン | ご飯、鶏肉の竜田揚げ、レタスの彩りサラダ、かぼちゃの味噌汁        | 牛乳、ストロベリーゼリー | 牛乳、鶏肉                 | 米、砂糖、かたくり粉、油、和風ドレッシング    | レタス、きゅうり、人参、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、ねぎ | ふんわりコーン、濃口醤油、みりん、しょうが、たまねぎ、油あげ、だし、味噌、ストロベリーゼリーの素、水      | 617kcal<br>21.1g<br>19.2g |
| 30(木) | 牛乳、オレンジ    | ご飯、焼きさばの甘酢かけ、ピーマンソテー、小松菜の中華スープ       | 牛乳、さつま芋スティック | 牛乳、さば                 | 米、砂糖、かたくり粉、油、さつまいも、バター   | オレンジ、キャベツ、ピーマン、人参、こまつな、コーン    | 酒、濃口醤油、酢、水、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、塩、こしょう                        | 625kcal<br>19.4g<br>26.9g |
| 31(金) | 牛乳、ビスケット   | ロールパン、ビーフシチュー、ゆでたまご、もやしと蒸し鶏のサラダ、バナナ  | 牛乳、カルシウムおにぎり | 牛乳、牛肉、卵、蒸し鶏、煮干し、青のり   | ロールパン、じゃがいも、油、マヨネーズ、米、砂糖 | 人参、フロッコリー、もやし、きゅうり、バナナ        | どうぶつビスケット、たまねぎ、ビーフシチュー、白ごま、めんつゆ、ごま、濃口醤油、みりん、甘酢          | 681kcal<br>27.0g<br>30.7g |

月平均栄養価 エネルギー 615kcal たんぱく質 21.4g 脂質 24.0g



## 5月5日はこどもの日です!

こどもの日は、端午(たんご)の節句の日でもあります。こどもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

こどもの日によくこいのぼりを見かけます。こいのぼりを飾る理由は「鯉」というお魚は、流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ、滝をのぼってしまう魚です。そんなたくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることを願う意味が込められています。五色の吹流しは、子どもの無事な成長を願って悪いものを追い払う意味が込められているそうです。



## 今月の世界の料理はベトナム料理です。

メニューはガーチンヌマン・もやしのナムル・フォーです。フォーの基本的な食べ方は、透明のあっさり味のスープに入れてラーメンやうどんのように食べることが多いです。

## 5月が旬の野菜 ~グリーンピースについて~

グリーンピースは食物繊維の含有量が豆の中でもトップクラスで便秘、動脈硬化、生活習慣病を予防します。買うときには、さや付きの場合さやがふっくらしてピンとしたもの、むき実では粒がそろっていて緑色の濃いものを選びと良いです。給食ではピースごはんやグリーンピースを取り入れています。



記載しているカロリー表示は、給食土屋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