



# 給食だより

## 杉並台保育園

2024年6月1日～2024年6月29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(土)	牛乳、ハーベスト	青菜ご飯、かしわうどん、さつまいも、パイナップル	牛乳、お菓子	鶏むね肉、牛乳	米、うどん、さつまいも、小麦粉、揚げ油	こまつな、人参、椎茸、パイナップル	ハーベスト、青菜、たまねぎ、だし、薄口醤油、みりん、塩、袋菓子	605kcal 16.2g 15.4g
3(月)	牛乳、クラッカー	ご飯、赤魚のカレー風味揚げ、ごぼうサラダ、大根の味噌汁	牛乳、バームクーヘン	赤魚、ツナ、牛乳	米、薄力粉、油、砂糖、ごま油、しょう油、だし、薄口醤油、大根、たまねぎ、味噌	ごぼう、アスパラ、人参、ねぎ	クラッカー、カレー粉、たまねぎ、味噌	553kcal 19.7g 20.2g
4(火)	牛乳、ウエハース	ご飯、鶏肉と厚揚げ豆腐の甘酢炒め、レタスのチョレギ風サラダ、チンゲン菜のスープ	牛乳、黒糖牛乳寒天	鶏肉、厚揚げ豆腐、ハム、牛乳、イナアガー、きな粉	米、砂糖、かたくり粉、ごま油、黒砂糖	人参、ピーマン、レタス、きゅうり、チンゲンサイ、コーン	クリームウエハース、たまねぎ、濃口醤油、みりん、酒、酢、だし、白ごま、焼きのり、中華だし、薄口醤油	539kcal 23.4g 19.1g
5(水)	牛乳、もも缶詰	ご飯、牛肉のケチャップ炒め、マカロニサラダ、キャベツとベーコンのスープ	牛乳、クリームサンド	牛肉、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、バター、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、ミニパンケーキ、生クリーム	もも缶、しめじ、きゅうり、コーン、人参、キャベツ	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、粉、パセリ、薄口醤油	603kcal 20.3g 22.7g
6(木)	牛乳、卵の花クッキー	ご飯、フリキャベツカツ、大豆とひじきの煮物、のっぺい汁	牛乳、バナナきな粉	大豆、ひじき、いんげん豆、鶏肉、竹輪、牛乳、きな粉	米、油、砂糖、板こんにやく、かたくり粉	人参、オクラ、椎茸、バナナ	卵の花クッキー、フリキャベツカツ、油あげ、だし、濃口醤油、薄口醤油、みりん、酒	577kcal 21.1g 16.3g
7(金)	牛乳、きなこせんべい	ミート丼、もやしサラダ、ウインナーのコンソメスープ、りんご	牛乳、メロンパン	合い挽き肉、ハム、ウインナー、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、メロンパン	なす、ピーマン、人参、もやし、きゅうり、トマト、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、粉、パセリ	597kcal 18.3g 20.5g
8(土)	牛乳、カルシウムせんべい	<b>保育参観</b>		牛乳	牛乳		カルシウムせんべい	
10(月)	牛乳、ふんわりコーン	カミカミごはん、豚肉の高菜炒め、オクラののり、和え、えのきと卵のふわふわスープ	牛乳、マスカットゼリー	昆布素干、ちりめんじゃこ、豚肉、かにかまぼこ、卵、牛乳	米、砂糖、かたくり粉	ごぼう、人参、椎茸、キャベツ、たかな漬、オクラ、えのきたけ、ねぎ	ふんわりコーン、濃口醤油、酒、みりん、だし、たまねぎ、しょう油、だし、濃口醤油、マスカットゼリーの素水	533kcal 22.0g 15.5g
11(火)	牛乳、ビスケット	ロールパン、ミラノ風チキン、イタリアンサラダ、コーンクリームスープ (イタリア料理)	牛乳、青菜と鮭のおにぎり	鶏むね肉、チーズ、卵、牛乳、さけフレーク	ロールパン、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、サラダ油、米	ブロッコリー、きゅうり、アスパラ、コーン	どうぶつビスケット、塩、こしょう、ケチャップ、煎たまねぎ、コーンクリームスープの素、粉、パセリ、青菜、白ごま	652kcal 34.7g 27.8g
12(水)	牛乳、バナナ	ご飯、牛肉の焼き肉風炒め、大根の和え物、ワンタンスープ	牛乳、たごやき	牛肉、かまぼこ、牛乳	米、油、マヨネーズ	バナナ、キャベツ、もやし、人参、きゅうり、チンゲンサイ	たまねぎ、焼き肉のたれ、大根、めんつゆ、白ごま、焼きのり、海鮮風ワンタン、中華だし、薄口醤油、たごやきソース、かつお節	633kcal 24.5g 25.6g
13(木)	牛乳、ハーベスト	ご飯、アジの南蛮漬、炒り豆腐、麩と玉葱の味噌汁	牛乳、マリービスケット	あじ、絹ごし豆腐、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、さつまいも、麩、マリー	人参、黄ピーマン、椎茸、ねぎ	ハーベスト、たまねぎ、薄口醤油、だし、濃口醤油、味噌	544kcal 20.8g 18.7g
14(金)	牛乳、きゅうりスティック	ごはん、チキンカレー、海藻サラダ、ウインナー、りんご	牛乳、プリン	鶏肉、ちりめんじゃこ、ウインナー、牛乳	米、じゃがいも、油、和風ドレッシング	きゅうり、人参、レタス、トマト、りんご	塩、たまねぎ、カレーウ、海藻ミックス、プリンミックス、水	614kcal 21.5g 29.7g
15(土)	牛乳、カルシウムせんべい	ゆかりご飯、みぞラーメン、パリパリ春巻き、フルーツミックス	牛乳、お菓子	豚肉、牛乳	米、中華めん、赤味噌、ごま油	人参、キャベツ、コーン、もも缶、なし、缶、さくらんぼ缶詰、りんご缶	カルシウムせんべい、ゆかり、たまねぎ、中華だし、味噌、こしょう、焼きのり、パリパリ春巻き、袋菓子	708kcal 18.4g 19.6g
17(月)	牛乳、パイ缶詰	ご飯、チャプチェ、揚げしゅうまい、わかめスープ	牛乳、ミルクもち	牛肉、しゅうまい、ワカメ、牛乳、きな粉	米、はるさめ、砂糖、ごま油、油、かたくり粉	パイナップル、こまつな、人参、ピーマン	たまねぎ、濃口醤油、白ごま、中華だし、薄口醤油	641kcal 18.8g 23.3g
18(火)	牛乳、クラッカー	ご飯、豚肉のおろし煮、ポテトサラダ、しめじの味噌汁	牛乳、ハートパイ	豚肉、ウインナー、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	人参、なす、赤ピーマン、しめじ、大根(おろし)、きゅうり、ねぎ	クラッカー、たまねぎ、だし、濃口醤油、塩、こしょう、味噌、お菓子	517kcal 17.5g 22.2g
19(水)	牛乳、卵の花クッキー	ご飯、鶏肉の唐揚げ、きゅうりと竹輪の味噌マヨ和え、オクラのすまし汁	牛乳、フルーチェ	鶏肉、竹輪、ワカメ、牛乳、フルーチェ(いちご)	米、砂糖、かたくり粉、油、マヨネーズ	きゅうり、もやし、オクラ、人参	卵の花クッキー、濃口醤油、塩、味噌、煎たまねぎ、だし、薄口醤油	622kcal 22.0g 26.8g
20(木)	牛乳、きなこせんべい	ご飯、ホイコーロー風炒め、ほうれん草のナムル、肉団子の中華スープ	牛乳、焼きプリンタルト	豚肉、ハム、ミートボール、牛乳	米、赤味噌、砂糖、ごま油	キャベツ、人参、ほうれん草、コーン、えのきたけ、椎茸	きなこせんべい、味噌、濃口醤油、だし、中華だし、薄口醤油、プリンミックス	623kcal 24.3g 24.3g
21(金)	牛乳、チーズ	ハヤシライス、シーザーサラダ、フライドポテト、バナナ	牛乳、オレンジゼリー	チーズ、牛肉、ベーコン、牛乳	米、フライドポテト、油	人参、マッシュルーム、レタス、コーン、バナナ、みかん缶	たまねぎ、ハヤシライス、シーザードレッシング、塩、オレンジゼリーの素水	738kcal 18.3g 32.0g
22(土)	牛乳、ふんわりコーン	豚丼、キャベツの和風サラダ、はんぺんのすまし汁、りんご	牛乳、お菓子	かにかまぼこ、ワカメ、はんぺん、牛乳	米、油、砂糖、和風ドレッシング	人参、キャベツ、ねぎ、りんご	ふんわりコーン、豚肉、たまねぎ、だし、濃口醤油、みりん、薄口醤油、袋菓子	604kcal 23.5g 20.4g

24(月)	牛乳、かぼちゃの甘煮	ご飯、赤魚の唐揚げ、蒸し鶏とひじきの和え物、きのこの味噌汁	牛乳、ホットケーキ	赤魚、鶏ささ身、ひじき、厚揚げ豆腐、牛乳	砂糖、米、薄力粉、油、マヨネーズ、ミニパンケーキ、いちごジャム	かぼちゃ、れんこん、人参、えのきたけ、しめじ	しょう油、濃口醤油、だし、たまねぎ、味噌	568kcal 22.1g 22.2g
25(火)	牛乳、ビスケット	ご飯、キーマカレー、和風サラダ、もも缶詰	牛乳、クッキー(チョコイス)	豚ひき肉、牛乳	米、じゃがいも、チョコイス	人参、オクラ、きゅうり、コーン、もも缶	どうぶつビスケット、たまねぎ、カレーウ、青じそドレッシング	579kcal 16.4g 19.2g
26(水)	牛乳、バナナ	ワカメご飯、豚しゃぶサラダ、スパゲティソテー、オニオンスープ	牛乳、卵サンド	ワカメ、豚肉、ウインナー、牛乳、卵	米、ごまドレッシング、スパゲティ、砂糖、食パン、マヨネーズ	バナナ、きゅうり、もやし、レタス、ピーマン、しめじ、人参	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油	659kcal 24.0g 28.7g
27(木)	牛乳、カルシウムせんべい	ご飯、甘辛チキン、ほうれん草のごま和え、トマトの中華スープ	牛乳、ソーダゼリー	鶏肉、ワカメ、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖	ほうれん草、人参、えのきたけ、トマト、コーン、パイナップル	カルシウムせんべい、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、薄口醤油、ソーダゼリーの素水	601kcal 20.7g 23.3g
28(金)	牛乳、ハーベスト	豚味噌丼、大根サラダ、竹輪のすまし汁、りんご	牛乳、シュークリーム	ハム、ツナ、竹輪、牛乳	米、砂糖、赤味噌、和風ドレッシング、シュークリーム	人参、ねぎ、きゅうり、椎茸、こまつな、りんご	ハーベスト、豚肉、たまねぎ、だし、濃口醤油、味噌、大根、薄口醤油	592kcal 25.5g 22.7g
29(土)	牛乳、クラッカー	ごま塩ごはん、肉うどん、オクラの土佐和え、みかん缶詰	牛乳、お菓子	牛肉、しらす干し、牛乳	米、うどん、砂糖	オクラ、人参、みかん缶	クラッカー、黒ごま、塩、たまねぎ、濃口醤油、だし、かつお節、袋菓子	603kcal 22.9g 13.7g

月平均栄養価 エネルギー 604kcal たんぱく質 21.5g 脂質 22.1g

## 歯の健康を守ろう!!

**6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。**

歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。

虫歯や、歯の病気になる食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養が摂れなくなります。

栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける

食後20分以内に歯を磨く

なんでもよく噛んで食べる

虫歯を放置せず、すぐに治療する

★**歯を健康に保つコツ**★

「カミカミご飯」は、カルシウムが多く含まれている食材をつけてます。よく噛んで食べましょう!!

## 今月の世界の料理はイタリアです!

メニューはミラノ風チキン・イタリアンサラダ・コーンクリームスープです。ミラノ風チキンは肉をたたいて薄くのばした後、衣をつけ揚げ焼きにした料理で、イタリアの定番料理の一つです。

記載しているカロリー表示は、給食十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