

7月

日給食だより

杉並台保育園

2024年7月1日～2024年7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(月)	牛乳,卵の花クッキー	ご飯,さわらの味噌チーズ焼き,じゃことワカメの和え物,豆腐のすまし汁	牛乳,マカロニきな粉	牛乳,さわら,チーズ,ワカメ,しらす干し,豆腐,きな粉	米,砂糖,ごま油,マカロニ	きゅうり,キャベツ,人参,ねぎ	卵の花クッキー,味噌,濃口醤油,だし,たまねぎ,薄口醤油,塩	568kcal 27.8g 16.6g
2(火)	牛乳,きなこせんべい	ご飯,チンジャオロース,にんじんしゅうまい,椎茸と玉葱の中華スープ	牛乳,おふラスケ	牛乳,牛肉,にんじん,しゅうまい	米,砂糖,鰹,バター	ピーマン,赤ピーマン,たけのこ,椎茸,こまつな,人参	きなこせんべい,たまねぎ,チンジャオロースの素,濃口醤油,中華だし,薄口醤油	572kcal 20.1g 24.2g
3(水)	牛乳,みかん缶詰	ご飯,星形ハンバーグ,フロッコリーサラダ,七夕ぞうめん汁 (七夕会)	牛乳,りんごゼリー	牛乳,星型ハンバーグ	米,コーン,クリーム,ドレッシング,そうめん	みかん缶,フロッコリー,人参,きゅうり,コーン,オクラ	ケチャップ,たまねぎ,だし,薄口醤油,りんごゼリー	513kcal 23.9g 15.8g
4(木)	牛乳,チーズ	ご飯,赤魚の塩唐揚げ,ほうれん草のお浸し,豚汁,バナナ	牛乳,ツナパン	牛乳,チーズ,赤魚,豚肉,卵,ツナ	米,かたくり粉,油,砂糖,板こんにゃく,ホットケーキミックス,マヨネーズ	ほうれん草,人参,ごぼう,バナナ	塩,こしょう,かつお節,だし,濃口醤油,油あげ,大根,味噌,たまねぎ,粉バセリ	597kcal 25.0g 19.9g
5(金)	牛乳,カルシウムせんべい	ご飯,鶏肉の香草焼き,レタスとトマトの和風サラダ,もやしとウインナーのコンソメスープ	牛乳,たい焼き	牛乳,鶏もも肉,ウインナー	米,マヨネーズ,パン粉,和風ドレッシング	レタス,きゅうり,コーン,トマト,もやし,人参	カルシウムせんべい,塩,こしょう,粉バセリ,コンソメ,薄口醤油,たい焼き	576kcal 26.6g 18.5g
6(土)	牛乳,ふんわりコーン	オムライス,焼きポテト,具沢山スープ,もも缶詰	牛乳,お菓子	牛乳,鶏肉,ベーコン	米,フライドポテト,油	ミックスベジタブル,しめじ,アスパラ,人参,もも缶	ふんわりコーン,たまねぎ,ケチャップ,オムライスシート,塩,コンソメ,薄口醤油,袋菓子	553kcal 13.8g 15.2g
8(月)	牛乳,ビスケット	ご飯,魚のおろし煮,レバーの甘辛炒め,かぼちゃの味噌汁	牛乳,クリームコンフェ	牛乳,赤魚,レバー,いんげん豆	米,砂糖	大根(おろし),人参,赤ピーマン,かぼちゃ,ねぎ	どうぶつビスケット,だし,濃口醤油,たまねぎ,味噌,クリーム,コンフェ	521kcal 26.1g 11.5g
9(火)	牛乳,卵の花クッキー	ご飯,夏野菜カレー,スパゲティサラダ,バナナ	牛乳,ココアクッキー	牛乳,豚肉,ハム	米,スパゲティ,マヨネーズ,薄力粉,砂糖,バター	なす,ピーマン,かぼちゃ,コーン,きゅうり,バナナ	卵の花クッキー,にんにく,たまねぎ,カレールウ,塩,こしょう,ココア	762kcal 20.5g 30.9g
10(水)	牛乳,ハーベスト	ロールパン,バーベキューチキン,オクラの和風サラダ,ポタージュスープ	牛乳,カルシウムおにぎり	牛乳,鶏肉,煮干し,青のり	ロールパン,砂糖,さつまいも,米	オクラ,きゅうり,人参,コーン	ハーベスト,ケチャップとんかつソース,だし,濃口醤油,たまねぎ,ポタージュスープの素,こまみりん,甘酢	616kcal 27.3g 22.5g
11(木)	牛乳,もも缶詰	ひじきごはん,サーモンマヨフライ,フロッコリーの海苔和え,豚肉とアスパラの味噌汁	牛乳,フリン	牛乳,干しひじき(鉄),乾,鮭フライ,豚肉	米,砂糖,油	もも缶,椎茸,人参,フロッコリー,アスパラ	油あげ,濃口醤油,だし,焼きのり,薄口醤油,たまねぎ,味噌,フリン,ミックス,水	568kcal 19.0g 18.8g
12(金)	牛乳,クッキー	焼き肉丼,蒸し鶏のサラダ,中華風コーンスープ,バナナ (誕生会)	牛乳,ロールケーキ	牛乳,豚肉,蒸し鶏,卵	米,砂糖,かたくり粉,生クリーム	人参,ピーマン,きゅうり,カリフラワー,コーン,バナナ,もも缶	クラッカー,たまねぎ,焼き肉のたれ,味噌,薄口醤油,酢,中華だし,ロールケーキ	582kcal 24.7g 20.2g
13(土)	牛乳,きなこせんべい	いなり混ぜご飯,肉ごぼううどん,一口エビカツ,みかん缶詰	牛乳,お菓子	牛乳,牛肉,一口エビカツ	米,うどん,砂糖,油	ごぼう,人参,みかん缶	きなこせんべい,油あげ,だし,薄口醤油,たまねぎ,酒,濃口醤油,袋菓子	683kcal 21.3g 23.7g
16(火)	牛乳,チーズ	ご飯,サバのみそ煮,ひじきと大豆の煮物,ほうれん草のすまし汁	牛乳,ももヨーグルト	牛乳,チーズ,さば,干しひじき(鉄),乾,大豆,ヨーグルト	米,砂糖,鰹	人参,れんこん,絹さや,ほうれん草,もも缶	味噌,だし,濃口醤油,酒,しょうが,みりん,たまねぎ,薄口醤油	519kcal 22.6g 16.0g
17(水)	牛乳,カルシウムせんべい	ご飯,シーチキンオムレツ,ごぼうサラダ,チキンスープ	牛乳,ストロベリーゼリー	牛乳,卵,ツナ,蒸し鶏	米	赤ピーマン,ピーマン,ごぼう,人参,コーン	カルシウムせんべい,たまねぎ,クラッカー,ごまドレッシング,薄口醤油,コンソメ,ストロベリーゼリーの素,水	524kcal 20.1g 17.2g
18(木)	牛乳,さやうりすディック	ご飯,サーモンのポワレ,マセドアンサラダ,オニオンスープ (フランス料理)	牛乳,マドレーヌ	牛乳,鮭,ウインナー,卵	マヨネーズ,米,小麦粉,バター,じゃがいも,ポタージュケーキミックス,砂糖	きゅうり,レモン汁,グリーンピース,コーン,キャベツ,人参	塩,こしょう,たまねぎ,コンソメ,薄口醤油	700kcal 23.3g 32.1g
19(金)	牛乳,バナナ	マーボー丼,バンサンズー,かぼちゃの中華スープ,オレンジ	牛乳,クリームパン	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐,ハム	米,赤味噌,砂糖,かたくり粉,はるさめ,ごま油,栗子ハン・クリームパン	バナナ,人参,なす,しょうが,きゅうり,かぼちゃ,ねぎ,オレンジ	たまねぎ,にんにく,味噌,濃口醤油,酢,薄口醤油,だし,中華だし	568kcal 20.6g 16.3g
20(土)		🍷 デイキャンプ 🍷						
22(月)	牛乳,ふんわりコーン	ご飯,赤魚の西京焼き,きんぴらこんにゃく,えのきと玉葱のすまし汁	牛乳,今川焼き	牛乳,赤魚,牛肉	米,砂糖,板こんにゃく,鰹	人参,ピーマン,えのきたけ,ねぎ	ふんわりコーン,味噌,みりん,酒,濃口醤油,油あげ,だし,白ごま,たまねぎ,薄口醤油,今川焼き	540kcal 21.3g 18.1g
23(火)	牛乳,ビスケット	ご飯,かぼちゃのポークビーンズ,マカロニサラダ,大根のコンソメスープ	牛乳,レモンゼリー	牛乳,大豆,豚肉,ツナ	米,砂糖,マカロニ,和風ドレッシング	人参,かぼちゃ,きゅうり,パイン缶	どうぶつビスケット,たまねぎ,ケチャップ,コンソメ,大根,薄口醤油,レモンゼリーの素,水	538kcal 17.9g 13.9g

24(水)	牛乳,ハーベスト	ご飯,鶏肉の唐揚げ,ほうれん草の納豆和え,カリフラワーの味噌汁	牛乳,クッキー	牛乳,鶏もも肉,納豆	米,砂糖,かたくり粉,油,薄力粉,バター	しょうが,ほうれん草,カリフラワー,人参,ねぎ	ハーベスト,濃口醤油,酒,にんにく,焼きのり,かつお節,だし,たまねぎ,味噌	654kcal 27.9g 23.0g
25(木)	牛乳,かぼちゃの甘露	ご飯,鮭のマヨチーズ焼き,もやしのごま和え,麩とかまぼこのすまし汁	牛乳,きな粉トースト	牛乳,鮭,竹輪,かまぼこ,きな粉	砂糖,米,マヨネーズ,麩,食パン,バター	かぼちゃ,もやし,人参,きゅうり,椎茸	塩,こしょう,チーズ,粉バセリ,白ごま,濃口醤油,だし,たまねぎ,薄口醤油	593kcal 26.2g 21.5g
26(金)	牛乳,卵の花クッキー	ご飯,ビーフカレー,カットコーン,豆腐サラダ,バナナ	牛乳,あんこパイ	牛乳,牛肉,絹ごし豆腐,あずき・こしあん	米,じゃがいも,パイ皮	人参,コーン,きゅうり,レタス,バナナ	卵の花クッキー,にんにく,たまねぎ,カレールウ,塩,海藻ミックス,かつお節,ごまドレッシング,水	683kcal 20.3g 29.1g
27(土)	牛乳,クッキー	スパゲティ・ポリタン,ゆでたまご,コーンクリームスープ,スイカ	牛乳,お菓子	牛乳,ウインナー,卵	スパゲティ,砂糖,マヨネーズ	ピーマン,人参,コーン,すいか	クラッカー,たまねぎ,ケチャップ,クリームスープの素,粉バセリ,袋菓子	487kcal 17.3g 17.2g
29(月)	牛乳,チーズ	ご飯,サバの竜田揚げ,春雨の和え物,ベーコンとチンゲン菜の中華スープ,オレンジ	牛乳,フレンチレーズ	牛乳,チーズ,さば,かに,かまぼこ,ベーコン	米,砂糖,かたくり粉,油,はるさめ,ごま油	アスパラ,チンゲン菜,人参,オレンジ	濃口醤油,酒,しょうが,錦糸卵,だし,中華だし,薄口醤油,ブチクレープ	615kcal 20.7g 23.9g
30(火)	牛乳,カルシウムせんべい	ご飯,ビーフケチャップ,さつま芋サラダ,フロッコリーとウインナーのコンソメスープ	牛乳,グレープゼリー	牛乳,牛肉,干しひじき(鉄),乾,ウインナー	米,砂糖,さつまいも,マヨネーズ	キャベツ,人参,しめじ,きゅうり,フロッコリー,ぶどう缶	カルシウムせんべい,たまねぎ,ケチャップ,濃口醤油,コンソメ,薄口醤油,粉バセリ,ぶどうゼリーの素,水	623kcal 17.5g 24.9g
31(水)	牛乳,バナナ	ご飯,鶏肉と茄子の甘酢炒め,蒸ししょうまい,なめこの味噌汁	牛乳,手作りどら焼き	牛乳,鶏もも肉,蒸ししょうまい,木綿豆腐,あずき・こしあん	米,砂糖,かたくり粉,ミニパンケーキ	バナナ,なす,人参,黄ピーマン,赤ピーマン,なめこ,ねぎ	たまねぎ,濃口醤油,みりん,酒,酢,だし,味噌	537kcal 25.7g 13.7g

月平均栄養価 エネルギー 588kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.2g

7月7日は「七夕」です☆彡

七夕とは年に一度、織姫と彦星が天の川を挟んで会うという物語があります。この行事は、中国から日本へと伝えられてきました。願い事を短冊に書き、笹の葉に吊るすのも大切な七夕行事のひとつです。笹や竹は生命力にあふれていて、また、笹の葉の擦れ合う音は、神様を招くとされて、神聖なものとして扱われており、そのことから七夕の願い事も神聖な笹竹に吊るすようになりました。

今月の世界の料理はフランスです！

献立はサーモンのポワレ・マセドアンサラダ・オニオンスープです。マセドアンサラダとは具材をサイコロ状に角切りしたサラダという意味する言葉です。マセドアンサラダのマセドアンはフランス語でさいの目切りという意味です。日本では味や触感がいいことからじゃが芋を使用することが多いですがじゃが芋を使わないマセドアンサラダもあります。