



# 給食だより

## 杉並台保育園

2024年8月1日～2024年8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(木)	牛乳, きなごせんべい	ご飯, さわらのコーンマヨ焼, ジャーマンポテト, アスパラのコンソメスープ, オレンジ	牛乳, ハートパン	牛乳, さわら, ウインナー	米, マヨネーズ, じゃがいも, パイ皮, グラニュー糖	コーン, アスパラ, 人参, オレンジ	きなごせんべい, 塩, こしょう, 粉バセリ, たまねぎ, コンソメ, 薄口醤油, 水	588kcal 19.2g 24.9g
2(金)	牛乳, さつま芋スティック	ご飯, 豚肉とピーマンの味噌炒め, ほうれん草のり, 和え, わかめのすまし汁	牛乳, いちごのカップケーキ	牛乳, 豚肉, 竹輪, ワカメ, 卵	さつまいも, 米, 砂糖, ホットケーキミックス, パター, いちごジャム	ピーマン, 人参, もやし, ほうれん草, えのきたけ	塩, しょうが, 味噌, だし, 薄口醤油, 酒, 焼きのり, たまねぎ, 薄口醤油, 水	533kcal 19.6g 14.7g
3(土)	牛乳, 卵の花クッキー	ごま塩ごはん, 冷やし中華, 三角春巻き, もも缶詰	牛乳, お菓子	牛乳, ハム	米, 中華めん, 油	きゅうり, コーン, トマト, もも缶	卵の花クッキー, 黒ごま, 塩, 冷やし中華スープ, 三角春巻き, 袋菓子	610kcal 15.8g 9.7g
5(月)	牛乳, ビスケッ	ご飯, 赤魚のバターしょうゆ焼, さつま芋の白和え, オクラのすまし汁	牛乳, 焼きブリントルト	牛乳, 赤魚, 木綿豆腐	米, バター, さつまいも, 板こんにゃく, 砂糖, 麩	れんこん, 人参, オクラ, 椎茸	どうぶつビスケット, 塩, こしょう, 薄口醤油, かりん, 味噌, 薄口醤油, 酒, 冷やし中華スープ, 三角春巻き, たまねぎ, だし, フリンミックス	506kcal 19.7g 14.8g
6(火)	牛乳, かぼちゃの甘煮	ご飯, チキン南蛮, キャベツのごま和え, 油揚げの味噌汁 (宮崎県郷土料理)	牛乳, 青りんごゼリー	牛乳, 鶏むね肉, 卵, ワカメ	砂糖, 米, 薄力粉, 揚げ油, タルタルソース	かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, 人参, ねぎ, パイン缶	薄口醤油, 酢, 白ごま, だし, たまねぎ, 薄口醤油, りんごゼリーの素, 水	510kcal 25.7g 11.8g
7(水)	牛乳, みかん缶詰	ご飯, 牛肉と茄子のケチャップ炒め, 海藻サラダ, コーンと玉葱のコンソメスープ	牛乳, *卵サンド	牛乳, 牛肉, ツナ, 卵	米, 砂糖, 和風ドレッシング, 食パン, マヨネーズ	みかん缶, なす, 人参, コーン, えのきたけ	たまねぎ, ケチャップ, コンソメ, 海藻ミックス, 大根, 粉バセリ, 薄口醤油	483kcal 16.4g 20.6g
8(木)	牛乳, きなごせんべい	ご飯, サバのウスターソース煮, もやしのナムル, ほうれん草の中華スープ	牛乳, ソルトクッキー	牛乳, さば, ウインナー	米, 砂糖, ごま油, 薄力粉, パター	もやし, きゅうり, 人参, 黒きくらげ, ほうれん草	きなごせんべい, しょうが, 薄口醤油, ウスターソース, 酒, 白ごま, だし, たまねぎ, 中華だし, 薄口醤油, 塩	579kcal 19.3g 21.4g
9(金)	牛乳, チーズ	ご飯, インドカレー, カチュンバル, ゆでたまご, バナナ (インド料理)	牛乳, 黒糖牛乳寒天	牛乳, チーズ, 大豆, 豚ひき肉, 卵, イナガキ, きな粉	米, じゃがいも, 和風ドレッシング, マヨネーズ, 黒砂糖, 砂糖	人参, きゅうり, トマト, レタス, コーン, レモン汁, バナナ	たまねぎ, にんにく, カレールー	624kcal 21.8g 24.3g
10(土)	牛乳, クラッカー	ゆかりご飯, 肉うどん, かぼちゃの天ぷら, パイン缶詰	牛乳, お菓子	牛乳, 牛肉	米, うどん, 砂糖, 小麦粉, 油	人参, かぼちゃ, パイン缶	クラッカー, ゆかり, たまねぎ, 酒, 薄口醤油, だし, 塩, 袋菓子	595kcal 14.3g 16.3g
13(火)	牛乳, カルシウムせんべい	スパゲティミートソース, 青のりポテト, フロッコリーのコンソメスープ, オレンジ	牛乳, 焼きおにぎり	牛乳, 合い挽き肉, 青のり	スパゲティ, 砂糖, フライドポテト, 油	ピーマン, 人参, フロッコリー, オレンジ	カルシウムせんべい, たまねぎ, ケチャップ, コンソメ, 塩, 薄口醤油, 焼きおにぎり	606kcal 20.7g 20.1g
14(水)	牛乳, 卵の花クッキー	中華丼, たまごやき, 鶏ひき肉と野菜のスープ, フルーツ杏仁	牛乳, バームクーヘン	牛乳, 豚肉, かまぼこ, たまごやき, 鶏ひき肉	米, 砂糖, ごま油, かたくり粉, バームクーヘン	チンゲンサイ, 椎茸, たけのこ, 黒きくらげ, コーン, ねぎ	卵の花クッキー, 中華だし, 薄口醤油, 杏仁フルーツ	550kcal 21.1g 18.6g
15(木)	<b>盛夏日 (お休み)</b>							
16(金)	牛乳, きなごせんべい	ハヤシライス, マカロニサラダ, カットコーン	牛乳, フリン	牛乳, 牛肉, ハム, ツナ	米, マカロニ, ごまドレッシング	マッシュルーム (ゆで), アスパラ, コーン	きなごせんべい, たまねぎ, ハヤシルー, 塩, フリンミックス, 水	640kcal 19.5g 26.8g
17(土)	牛乳, ビスケッ	青菜ご飯, きつねワカメうどん, 高野豆腐のどぼろ煮, みかん缶詰	牛乳, お菓子	牛乳, ワカメ, かまぼこ, 高野豆腐, 鶏ひき肉, いんげん豆	米, うどん, 砂糖	椎茸, みかん缶	どうぶつビスケット, 青菜, 油あげ, だし, 薄口醤油, 薄口醤油, 袋菓子	564kcal 19.7g 14.5g
19(月)	牛乳, チーズ	ご飯, フリキャベツカツ, 切干大根のサラダ, 小松菜の味噌汁	牛乳, おふき面粉ラスク	牛乳, チーズ, かまぼこ, ツナ, ワカメ, 厚揚げ豆腐, きな粉	米, 油, 和風ドレッシング, 麩, パター, 砂糖	切り干し大根, ごま, つな	フリキャベツカツ, だし, 味噌	560kcal 17.2g 23.2g
20(火)	牛乳, さつま芋の甘煮	ご飯, 牛肉の焼き肉風炒め, えびしゅうまい, 春雨とえのきの中華スープ	牛乳, マスカットゼリー	牛乳, 牛肉, エビしゅうまい, ハム	さつまいも, 砂糖, 米, はるさめ	キャベツ, 人参, コーン, えのきたけ	たまねぎ, 焼き肉のたれ, 中華だし, 薄口醤油, マスカットゼリーの素, 水	526kcal 15.9g 18.7g
21(水)	牛乳, バナナ	ロールパン, ハンバーグ, ポパイサラダ, パンフキンポタージュ	牛乳, じゃことおかかのあむすび	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, かまぼこ, チーズ, しらす干し	ロールパン, かたくり粉, パン粉, マヨネーズ, 米	バナナ, 人参, ピーマン, ほうれん草, コーン, かぼちゃ	塩, こしょう, たまねぎ, ケチャップ, パンフキンポタージュ, 粉バセリ, かつお節, 薄口醤油	641kcal 29.1g 27.2g
22(木)	牛乳, クラッカー	ご飯, 鮭のパン粉焼き, ピーファンソーテー, じゃがいものコンソメスープ	牛乳, ももヨーグルト	牛乳, 鮭, 豚肉, ヨーグルト	米, 薄力粉, パン粉, ピーファン, じゃがいも, 砂糖	キャベツ, 人参, もも缶	クラッカー, 薄塩, こしょう, ウスターソース, たまねぎ, 中華だし, 薄口醤油, 粉バセリ, コンソメ	487kcal 22.2g 10.5g
23(金)	牛乳, カルシウムせんべい	ご飯, 鶏肉の照り焼き, 竹輪のゴマドレサラダ, 豆腐のすまし汁, オレンジ	牛乳, メーフルクリームワッフル	牛乳, 鶏もも肉, 竹輪, 卵, 豆腐	米, 砂糖	ブロッコリー, 人参, きゅうり, 椎茸, オレンジ	カルシウムせんべい, 薄口醤油, かりん, 酒, しょうが, ごまドレッシング, たまねぎ, だし, 薄口醤油, メーフルクリームワッフル	501kcal 26.0g 13.2g

24(土)	牛乳, 卵の花クッキー	豚味噌丼, レタスのチョレギ風サラダ, チンゲン菜の中華スープ, バナナ	牛乳, お菓子	牛乳, ハム	米, 砂糖, 赤味噌, ごま油	人参, ねぎ, レタス, きゅうり, チンゲンサイ, 椎茸, バナナ	卵の花クッキー, 豚肉, たまねぎ, だし, 薄口醤油, 味噌, 白ごま, 焼きのり, 中華だし, 薄口醤油, 袋菓子	590kcal 22.8g 17.6g
26(月)	牛乳, きなごせんべい	ご飯, 赤魚の磯辺揚げ, ほうれん草の納豆和え, 具だくさん味噌汁	牛乳, ココアカップケーキ	牛乳, 赤魚, 青のり, 納豆, 卵	米, 薄力粉, 油, 砂糖, ホットケーキミックス, パター	ほうれん草, 人参	きなごせんべい, 塩, 焼きのり, だし, 薄口醤油, 大根, 油あげ, たまねぎ, 味噌, ココア	562kcal 21.0g 18.1g
27(火)	牛乳, かぼちゃの甘煮	ご飯, 豚肉の中華風炒め, オクラとえのきのおかか和え, カニカマと椎茸の中華スープ	牛乳, ゴマクッキー	牛乳, 豚肉, かにかまぼこ	砂糖, 米, かたくり粉, パター, 薄力粉	かぼちゃ, 人参, チンゲンサイ, オクラ, えのきたけ, 椎茸, ねぎ	たまねぎ, 中華だし, 薄口醤油, 油, かつお節, だし, 黒ごま	564kcal 16.4g 19.5g
28(水)	牛乳, ビスケッ	ピーマンと人参のきんぴらご飯, サバの塩焼き, ごぼうのごま和え, 茄子の味噌汁	牛乳, ソーダゼリー	牛乳, 塩昆布, さば, ツナ	米, ごま油, 砂糖, 麩	人参, ピーマン, ごぼう, なす, パイン缶	どうぶつビスケット, 薄口醤油, 白ごま, 塩, 酒, ごま, だし, 薄口醤油, たまねぎ, 味噌, ソーダゼリーの素, 水	479kcal 18.4g 13.4g
29(木)	牛乳, カルシウムせんべい	ご飯, タンドリーチキン, シーザーサラダ, もやしのスープ	牛乳, おはぎ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 卵	米	キャベツ, きゅうり, コーン, もやし, しめじ, 人参	カルシウムせんべい, タンドリーソース, ニンジン, チーズ, シーザードレッシング, コンソメ, 薄口醤油, おはぎ (粒あん), おはぎ (きな粉)	628kcal 23.7g 20.4g
30(金)	牛乳, チーズ	ご飯, ビーフカレー, 和風大根サラダ, バナナ	牛乳, 小倉トースト	牛乳, チーズ, 牛肉, ハム, あずき, こしあん	米, じゃがいも, 和風ドレッシング, 食パン, パター	人参, きゅうり, コーン, バナナ	たまねぎ, にんにく, カレールー, 大根	589kcal 18.6g 17.5g
31(土)	牛乳, ポテトスティック	和風のこごすバゲティ, フロッコリーと蒸し鶏のサラダ, かぼちゃのコンソメスープ, もも缶詰	牛乳, お菓子	牛乳, 豚肉, 鶏さ身, ウインナー	じゃがいも, スパゲティ, ごまドレッシング	キャベツ, しめじ, 人参, えのきたけ, マッシュルーム, フロッコリー, かぼちゃ, もも缶	塩, たまねぎ, だし, 薄口醤油, 焼きのり, コンソメ, 袋菓子	457kcal 21.8g 13.4g

月平均栄養価 エネルギー 559kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.0g



## 宮崎県の郷土料理 ～チキン南蛮の作り方～

- 材料(子ども1人分)  
・鶏むね肉60g ・塩こしょう 少々 ・小麦粉4g ・卵8g ・油 適量  
(ソース) ・濃口醤油2g ・砂糖2g ・酢1g ・タルタルソース5g
- 作り方  
①鶏肉に塩こしょうをふる。  
②先に小麦粉をまぶしてから卵につける。  
③180度の油で揚げます。  
④醤油、砂糖、酢を混ぜて火にかけます。(酸味を少し飛ばします。)  
⑤ソースができたなら揚げた鶏肉にかけてタルタルソースをそえたら完成です。

**★夏バテ対策★**

- ・水分補給... 汗をかくのでそのままでは脱水症状になります。水やお茶を飲まないときは、薄めたスポーツドリンクでもOK!
- ・食事... 夏は暑く、普段よりエネルギーを消費しやすいので、その分しっかりと補給しましょう!
- ・睡眠... 体力が奪われやすくなるので、お昼寝を含めてしっかりとした休息を!



**今月の世界の料理は「インド」です!**

📍メニューは: インドカレー・カチュンバル・ゆでたまご・バナナ

本場インドではひよこ豆やレンズ豆など多く使われていますが給食では水煮大豆を使っています。大豆を加えることでボリュームが増え栄養満点になります。カチュンバルサラダは角切りにした野菜サラダです。



記載しているカロリー表示は、給食士屋おやつ栄養価です。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)福岡県南部給食センター