



給食だより

杉並台保育園

2024年9月2日～2024年9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	エネルギーたんぱく質脂肪
2(月)	牛乳、クッキー	ご飯、赤魚のお好み焼き、ポテトサラダ、油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳、おふこコアラスク	牛乳、赤魚、あおさ、ハム	米、じゃがいも、マヨネーズ、麺、バター、砂糖	きゅうり、人参、ねぎ、オレンジ	クラッカー、塩、こしょう、酒、お好み焼きソース、かつお節、たまねぎ、油あげ、だし、味噌、ココア	584kcal 19.6g 25.3g
3(火)	牛乳、卵の花クッキー	ご飯、鶏肉とれんごんの甘酢炒め、オクラとコーンの和え物、かまぼこ玉葱のすまし汁	牛乳、レーズンマフィン	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、卵	米、砂糖、かたくり粉、和風ドレッシング、ホットケーキミックス、バター、油	れんこん、なす、人参、オクラ、コーン、椎茸、レーズン	卵の花クッキー、濃口醤油、みりん、酒、酢、たまねぎ、だし、薄口醤油	555kcal 22.2g 16.0g
4(水)	牛乳、きなこせんべい	ご飯、ピーマンの肉詰めフライ、レタスとカニカマのサラダ、フロッコリーのコンソメスープ	牛乳、さつま芋のあんこ焼き	牛乳、ピーマンの肉詰めフライ、かにかまぼこ、ピーマン、あずき、こしあん	米、油、コーンクリームドレッシング、さつまいも	レタス、きゅうり、人参、ブロッコリー	きなこせんべい、ケチャップ、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、バセリ	549kcal 15.8g 13.3g
5(木)	牛乳、さつま芋の甘煮	ご飯、鮭のごま味噌焼き、ひじきと大豆のマヨ和え、えのきのすまし汁	牛乳、バナナきな粉	牛乳、鮭、ひじき、大豆、鶏ささ身、ワカメ、きな粉	さつまいも、砂糖、米、マヨネーズ	人参、えのきたけ、バナナ	味噌、みりん、濃口醤油、白ごま、だし、たまねぎ、薄口醤油	580kcal 28.8g 18.2g
6(金)	牛乳、オレンジ	ご飯、チンジャオロース、春雨のナムル、チンゲン菜の中華スープ	牛乳、グレープゼリー	牛乳、牛肉	米、砂糖、はるさめ、ごま油	オレンジ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、きゅうり、トマト、コーン、チンゲン菜、人参、ぶどう、缶	たまねぎ、チンジャオロースの素、濃口醤油、だし、白ごま、中華だし、薄口醤油、ぶどうゼリーの素、水	531kcal 18.2g 15.1g
7(土)	牛乳、ビスケット	鮭ごはん、卵あんかけうどん、さつまいもの天ぷら、バナナ	牛乳、お菓子	牛乳、さけフレーク、鶏むね肉、卵	米、うどん、砂糖、かたくり粉、さつまいも、小麦粉、油	人参、ねぎ、バナナ	どうぶつビスケット、たまねぎ、酒、薄口醤油、だし、塩、袋菓子	617kcal 20.6g 12.3g
9(月)	牛乳、チーズ	ご飯、さわらの照り焼き、ほうれん草のり、和え、けんちん汁	牛乳、きな粉カップケーキ	牛乳、チーズ、さわら、かまぼこ、豚肉、厚揚げ、豆腐、きな粉、卵	米、砂糖、板こんにゃく、ごま油、薄力粉、バター	ほうれん草、えのきたけ、人参、ごぼう	濃口醤油、みりん、酒、焼きのり、だし、大根、薄口醤油、ベーキングパウダー	643kcal 27.8g 22.6g
10(火)	牛乳、人参スティック	ご飯、ビーフカレー、フロッコリーサラダ、もも缶詰	牛乳、クッキー	牛乳、牛肉、かにかまぼこ、ツナ	砂糖、米、じゃがいも、ごまドレッシング、薄力粉、バター	人参、ブロッコリー、コーン、もも缶	濃口醤油、だし、たまねぎ、にんにく、カレールー	707kcal 19.4g 27.1g
11(水)	牛乳、きなこせんべい	ご飯、ピザ風チキン、コールスローサラダ、マカロニスープ	牛乳、りんごゼリー	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、イナアガー	米、コールスロードレッシング、マヨネーズ、マカロニ、砂糖	キャベツ、人参、コーン、アップルジュース	きなこせんべい、塩、こしょう、チーズ、ケチャップ、濃口醤油、たまねぎ、バセリ、薄口醤油、コンソメ水	525kcal 25.6g 16.2g
12(木)	牛乳、バナナ	ご飯、サバの竜田揚げ、きゅうりと竹輪の味噌マヨ和え、ワンタンスープ	牛乳、フキクレープ	牛乳、さば、竹輪	米、砂糖、かたくり粉、油、マヨネーズ	バナナ、きゅうり、人参、れんこん、こまつな	濃口醤油、酒、しょうが、塩、味噌、酢、海鮮風ワンタン、中華だし、薄口醤油、ブチクレープ	632kcal 22.5g 24.1g
13(金)	牛乳、カルシウムせんべい	タコス風ライス、メキシカンサラダ、ビーンズスープ、オレンジ (メキシコ料理)	牛乳、ミルクもち	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ハム、大豆、きな粉	米、砂糖、和風ドレッシング、かたくり粉	トマト缶、レタス、トマト、カリフラワー、人参、きゅうり、オレンジ	カルシウムせんべい、たまねぎ、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、コンソメ、薄口醤油	585kcal 22.6g 18.4g
14(土)	牛乳、卵の花クッキー	ワカメご飯、ちゃんぽん、パリパリ春巻き、バナナ	牛乳、お菓子	牛乳、ワカメ、豚肉	米、中華めん、油	キャベツ、人参、黒きくらげ、もやし、バナナ	卵の花クッキー、たまねぎ、中華だし、塩、こしょう、パリパリ春巻き、袋菓子	710kcal 19.0g 19.4g
17(火)	牛乳、きなこせんべい	ご飯、赤魚のおろし煮、オクラのゆかり和え、さつま芋のみそ汁	牛乳、たい焼き	牛乳、赤魚、ツナ	米、砂糖、さつまいも	オクラ、人参、ねぎ	きなこせんべい、大根おろし、だし、濃口醤油、ゆかり、たまねぎ、味噌、たい焼き	504kcal 20.1g 10.5g
18(水)	牛乳、クッキー	ロールパン、洋風肉じゃが、スパゲティサラダ、コーンクリームスープ	牛乳、じゃこと青菜おにぎり	牛乳、牛肉、いんげん豆、卵、ちりめんじゃこ	ロールパン、じゃがいも、バター、ソース、パケティ、マヨネーズ、米、ごま油	人参、アスパラ、コーン	クラッカー、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、コーンクリームスープの素、粉バセリ、青菜	646kcal 26.0g 28.6g
19(木)	牛乳、かぼちゃの甘煮	ご飯、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、わかめスープ、バナナ	牛乳、ココアクッキー	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、竹輪、ワカメ	砂糖、米、赤味噌、ごま油、かたくり粉、薄力粉、バター	かぼちゃ、人参、椎茸、ほうれん草、もやし、えのきたけ、バナナ	たまねぎ、味噌、濃口醤油、だし、中華だし、薄口醤油、白ごま、ココア	660kcal 22.2g 24.6g
20(金)	牛乳、チーズ	ご飯、鶏肉の唐揚げ、キャベツのおかか和え、しめじの味噌汁	牛乳、ストロベリーゼリー	牛乳、チーズ、鶏もも肉	米、砂糖、かたくり粉、油	キャベツ、コーン、人参、しめじ、ねぎ	濃口醤油、酒、にんにく、しょうが、かつお節、だし、たまねぎ、味噌、ストロベリーゼリーの素、水	502kcal 26.0g 11.6g

24(火)	牛乳、オレンジ	ご飯、ごぼうバーグ、ツナポテト、大根の味噌汁	牛乳、黒糖ちんすこう	牛乳、ごぼうバーグ、ツナ	米、じゃがいも、砂糖、薄力粉、黒砂糖、ラード	オレンジ、グリーンピース、人参、ねぎ	だし、濃口醤油、大根、油あげ、味噌、塩	571kcal 17.9g 18.1g
25(水)	牛乳、人参スティック	ご飯、鶏肉のカレーチース焼き、フロッコリーサラダ、ウインナーのコンソメスープ (誕生会)	牛乳、フリンアラモード	牛乳、鶏肉、鶏ささ身、ウインナー	砂糖、米、マヨネーズ、和風ドレッシング、生クリーム	人参、ブロッコリー、みかん缶	濃口醤油、だし、塩、こしょう、カレー粉、チーズ、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、粉バセリ、プリンミックス	667kcal 27.1g 30.5g
26(木)	牛乳、バナナ	ご飯、ホイコーロー風炒め、バンサンスー、中華風コンソメスープ	牛乳、クリームパン	牛乳、豚肉、ハム、卵、かにかまぼこ	米、赤味噌、砂糖、はるさめ、ごま油、かたくり粉、菓子パン、クリームパン	バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、ねぎ	にんにく、味噌、濃口醤油、酒、しょうが、かつお節、だし、たまねぎ、中華だし	564kcal 20.3g 17.6g
27(金)	牛乳、卵の花クッキー	ハヤシライス、豆腐サラダ、にんじんさつま揚げ、オレンジ	牛乳、あんこパイ	牛乳、牛肉、絹ごし豆腐、にんじん、さつまちゃん、あずき、こしあん	米、ごまドレッシング、砂糖、パイ皮	人参、マッシュルーム、レタス、オレンジ	卵の花クッキー、たまねぎ、ハヤシルー、海藻ミックス、かつお節、だし、薄口醤油、水	681kcal 22.7g 33.2g
28(土)	牛乳、チーズ	ごま塩ごはん、きつねワカメうどん、きんぴらごぼう、パイン缶詰	牛乳、お菓子	牛乳、チーズ、ワカメ、かまぼこ、豚肉	米、うどん、砂糖	ねぎ、ごぼう、人参、パイン缶	黒ごま、塩、油あげ、だし、薄口醤油、白ごま、濃口醤油、みりん、酒、袋菓子	583kcal 18.2g 13.8g
30(月)	牛乳、クッキー	ご飯、サバのみそ煮、オクラのじゃこ和え、カリフラワーのすまし汁	牛乳、クリームサンド	牛乳、さば、ちりめんじゃこ	米、砂糖、ミニパン、ケーキ、生クリーム	オクラ、人参、カリフラワー	クラッカー、味噌、だし、濃口醤油、酒、しょうが、薄口醤油、たまねぎ	520kcal 22.1g 18.0g

月平均栄養価 エネルギー 595kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.7g

カルシウムおにぎり レシピ

◎材料 (こども1人分)

- ・米 25g ・いりこ(煮干し) 2g ・あおのり 0.3g ・ごま 少々
- ・濃口醤油 1.2g ・みりん 1.2g ・甘酢 1.2g ・砂糖 1g

◎作り方

- ①通常通りご飯を炊きます。
- ②いりこをブレンダーやすり鉢等で粉々に細かくします。
- ③鍋に醤油、みりん、砂糖、酢を煮立て細かくした、いりこを入れます。(酢は後入れでもオッケーです)
- ④炊きあがったご飯に③と、あおのり、ごまを混ぜ合わせたら完成です。

※9月の献立には入っていませんが、ぜひご家庭で作ってみてください!!



今月の世界の料理はメキシコです。



メニューは: タコス風ライス・メキシカンサラダ・ビーンズスープ・オレンジ

タコス風ライスのタコスとは、メキシコの代表的な国民食で、日本人にとって「おにぎり」などと同じくらいにポピュラーな食べ物です。日本でよく知られているタコスはトルティーヤとゆう皮にレタス、トマト、スパイスで炒めたひき肉を包んで食べるものとされています。今回、給食では豚ひき肉と玉ねぎをトマトホール、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、砂糖で味付けしたひき肉と、レタス、トマト、チーズをご飯の上にのせて食べやすいタコスにしました。

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。

福岡県南部給食センター