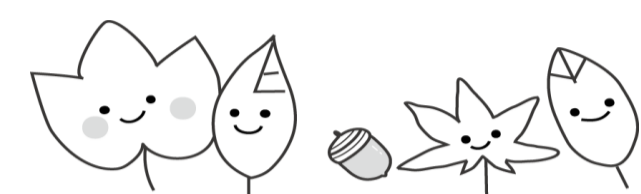




給食だより

杉並台保育園



2024年11月1日～2024年11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
1(金)	牛乳クッキー	ご飯、魚のお好み焼き、切干大根の煮物、秋野菜のみそ汁、オレンジ	牛乳、おふこコアラスク	牛乳、さわら、あおさ	米、マヨネーズ、砂糖、里芋、麩、バター	切り干し大根、人参、椎茸、さやいんげん、しめじ、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、油あげ、だし、濃口醤油、味噌、コリアン	587kcal 20.8g 23.7g
2(土)	牛乳、卵の花クッキー	ミートソーススパゲティ、豆腐ナゲット、白菜のコンソメスープ、みかん	牛乳、お菓子	牛乳、合い挽き肉、豆腐ナゲット	スパゲティ、砂糖、油	ピーマン、人参、白菜、コーン、みかん	卵の花クッキー、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、薄口醤油、袋菓子	556kcal 20.3g 24.4g
5(火)	牛乳、カルシウムせんべい	ご飯、フリキャベツカツ、ほうれん草のごま和え、肉団子スープ	牛乳、今川焼き	牛乳、竹輪、チキンボール	米、油、砂糖、はるさめ	ほうれん草、人参、ねぎ	カルシウムせんべい、フリキャベツカツ、だし、濃口醤油、白ごま、たまねぎ、中華だし、薄口醤油、今川焼き	554kcal 16.3g 18.1g
6(水)	牛乳、オレンジ	ご飯、バーベキューチキン、フロッコリーサラダ、コーンクリームスープ	牛乳、いちごジャムサンド	牛乳、鶏肉、ツナ	米、砂糖、和風ドレッシング、食パン、いちごジャム	オレンジ、ブロッコリー、人参、コーン	ケチャップ、とんかつソース、たまねぎ、コーンクリームスープの素、粉パセリ	665kcal 27.0g 21.7g
7(木)	牛乳、おせんべい(サラダ味)	きのご飯、赤魚のみりん焼き、白菜のシソ昆布和え、油揚げの味噌汁	牛乳、黒糖ちんすこう	牛乳、赤魚	米、砂糖、薄力粉、黒砂糖、ラード	エリンギ、しめじ、えのきたけ、人参、白菜、きゅうり、ねぎ	おせんべい(サラダ味)、だし、薄口醤油、酒、濃口醤油、みりん、しそ昆布、たまねぎ、油あげ、味噌、塩	564kcal 20.5g 17.2g
8(金)	牛乳、チーズ	ご飯、キーマカレー、コールスローサラダ、バナナ	牛乳、プリン	牛乳、チーズ、豚ひき肉	米、じゃがいも、コールスロードレッシング、マヨネーズ	人参、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	たまねぎ、にんにく、カレー、濃口醤油、プリンミックス、水	619kcal 17.7g 21.5g
9(土)	牛乳、きなこせんべい	ごま塩ごはん、煮込みうどん、さつまいもの天ぷら、もも缶詰	牛乳、お菓子	牛乳、豚肉	米、うどん、砂糖、さつまいも、小麦粉、油	人参、ごぼう、もも缶	きなこせんべい、黒ごま、塩、たまねぎ、だし、濃口醤油、みりん、袋菓子	627kcal 17.4g 15.8g
11(月)	牛乳、ビスケット	ご飯、サバのごま照り焼き、レバー入り野菜炒め、ワンタンスープ、オレンジ	牛乳、チーズマフィン	牛乳、さば、レバー、チーズ、卵	米、砂糖、ホットケーキミックス、バター、油	キャベツ、人参、ピーマン、オレンジ	どうぶつビスケット、濃口醤油、みりん、酒、しょうが、ごま、だし、薄口醤油、塩、こしょう、たまねぎ、海鮮風ワンタン、中華だし	674kcal 27.8g 24.0g
12(火)	牛乳、人参スティック	ご飯、みそおでん、ほうれん草の納豆和え、そうめん汁	牛乳、ココアクッキー	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ豆腐、納豆、ちりめんじゃこ	砂糖、米、板こんにやく、里芋、そうめん、薄力粉、バター	人参、ほうれん草、ねぎ	濃口醤油、だし、大根、味噌、みりん、かつお節、たまねぎ、薄口醤油、ココア	615kcal 25.5g 20.0g
13(水)	牛乳、カルシウムせんべい	ご飯、牛肉のケチャップ炒め、レタスのゴマドレッシング、もやしとベーコンのコンソメスープ	牛乳、マスカットゼリー	牛乳、牛肉、いんげん豆、かに、かまぼこ、ベーコン	米、じゃがいも、砂糖、ごまドレッシング	人参、レタス、きゅうり、もやし、コーン	カルシウムせんべい、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、海藻ミックス、薄口醤油、マスカットゼリーの素、水	554kcal 16.9g 22.2g
14(木)	牛乳、さつまいもスティック	ロールパン、鮭のクリームシチュー、スパゲティ、ポリアタン、みかん	牛乳、ツナおからおにぎり	牛乳、鮭、ウイナー、ツナ	さつまいも、ロールパン、スパゲティ、油、砂糖、米	人参、しめじ、白菜、ピーマン、みかん	塩、水、酒、たまねぎ、シチュー、ケチャップ、かつお節、濃口醤油	535kcal 22.9g 18.1g
15(金)	牛乳、卵の花クッキー	ご飯、豚肉の高菜炒め、蒸し鶏とひじきのサラダ、かぼちゃの味噌汁	牛乳、バナナきな粉	牛乳、豚肉、蒸し鶏、ひじき、きな粉	米、砂糖、マヨネーズ	たけのこ、人参、たかな漬、れんこん、かぼちゃ、ねぎ、バナナ	卵の花クッキー、たまねぎ、しょうが、濃口醤油、だし、味噌	577kcal 23.9g 18.0g
16(土)	オータムイベント☆ ※土曜保育なし							
18(月)	牛乳、クッキー	ご飯、赤魚のコーンマヨ焼、キャベツの塩昆布和え、豚肉と茄子の味噌汁	牛乳、フレンチレーズ	牛乳、赤魚、かに、かまぼこ、塩昆布、豚肉	米、マヨネーズ、砂糖	コーン、キャベツ、きゅうり、なす、人参	クラッカー、塩、こしょう、粉パセリ、だし、濃口醤油、たまねぎ、味噌、プチクレープ	563kcal 21.2g 21.7g
19(火)	牛乳、チーズ	ナシゴレン、ガドガド風サラダ、白菜のスープ、オレンジ (インドネシア料理)	牛乳、ホットケーキ	牛乳、チーズ、ベーコン、合い挽き肉、かまぼこ、卵	米、ごまドレッシング、ミニパンケーキ、いちごジャム	人参、ブロッコリー、レッドオニオン、白菜、オレンジ	たまねぎ、にんにく、ケチャップ、濃口醤油、塩、こしょう、中華だし、薄口醤油	529kcal 19.5g 17.8g
20(水)	牛乳、バナナ	ご飯、鶏肉のチーズ焼き、さつまいもの白和え、ミニうどん	牛乳、シュガートースト	牛乳、鶏むね肉、チーズ、木綿豆腐、かまぼこ	米、さつまいも、板こんにやく、砂糖、うどん、食パン、バター	バナナ、れんこん、人参	塩、こしょう、味噌、薄口醤油、ごま油、酒、濃口醤油、だし	706kcal 30.7g 25.1g
21(木)	牛乳、きなこせんべい	ご飯、油淋魚、レタスのチョレギ風サラダ、えのきの中華スープ	牛乳、みかんヨーグルト	牛乳、あじ、ハム、ワカメ、ヨーグルト	米、かたくり粉、油、砂糖、ごま油	しょうが、ねぎ、レタス、きゅうり、えのきたけ、人参、みかん缶	きなこせんべい、塩、濃口醤油、酢、水、だし、白ごま、焼きのり、たまねぎ、中華だし、薄口醤油	531kcal 21.2g 16.1g

22(金)	牛乳、ビスケット	ご飯、鶏肉の香草焼き、コーンクリームサラダ、ウイナーのコンソメスープ (誕生会)	牛乳、フルーツロールケーキ	牛乳、鶏肉、ウイナー	米、マヨネーズ、パン粉、じゃがいも、コーンクリームドレッシング、生クリーム	コーン、きゅうり、人参、ほうれん草、もも缶	どうぶつビスケット、塩、こしょう、粉パセリ、たまねぎ、コンソメ、薄口醤油、ロールケーキ	627kcal 22.1g 29.2g
25(月)	牛乳、チーズ	ご飯、サバの味噌マヨ焼き、大豆とひじきの煮物、竹輪のすまし汁	牛乳、マーブルケーキ	牛乳、チーズ、さば、大豆、ひじき、竹輪、卵	米、砂糖、マヨネーズ、薄力粉、バター	さやいんげん、人参、ねぎ	味噌、酒、だし、濃口醤油、たまねぎ、薄口醤油、ベーキングパウダー、ココア	699kcal 26.3g 27.3g
26(火)	牛乳、かぼちゃの甘煮	ご飯、八宝菜、蒸ししょうまい、じゃがいもの中華スープ	牛乳、肉まん	牛乳、豚肉、かまぼこ、蒸ししょうまい、肉まん	砂糖、米、かたくり粉、ごま油、じゃがいも	かぼちゃ、白菜、テンゲン菜、人参、椎茸、たけのこ、黒きくらげ、しめじ	中華だし、薄口醤油、酒、こしょう、たまねぎ	580kcal 21.4g 18.5g
27(水)	牛乳、卵の花クッキー	♡お弁当の日♡		牛乳、あんこパイ	牛乳、あずき、こしあん	パイ皮	卵の花クッキー、水	211kcal 6.9g 13.4g
28(木)	牛乳、おせんべい(サラダ味)	ご飯、魚の甘辛揚げ、蒸し鶏の和え物、豆腐とわかめの味噌汁	牛乳、ソルトクッキー	牛乳、赤魚、鶏ささ身、木綿豆腐、ワカメ	米、かたくり粉、油、砂糖、薄力粉、バター	きゅうり、人参、もやし	おせんべい(サラダ味)、塩、こしょう、濃口醤油、みりん、酒、にんにく、白ごま、だし、たまねぎ、味噌	622kcal 23.5g 20.2g
29(金)	牛乳、大根スティック	ご飯、きのこハヤシライス、シーザーサラダ、オレンジ	牛乳、ババロア	牛乳、牛肉、ベーコン	米、油	人参、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、オレンジ	大根、だし、たまねぎ、ハヤシライス、シーザードレッシング、ババロア	657kcal 20.8g 30.1g
30(土)	牛乳、カルシウムせんべい	鮭ごはん、ほうとう汁、海鮮チヂミ、バナナ	牛乳、お菓子	牛乳、さけフレーク、鶏むね肉	米、うどん	かぼちゃ、人参、ねぎ、バナナ	カルシウムせんべい、大根、油あげ、だし、味噌、薄口醤油、みりん、海鮮チヂミ、袋菓子	577kcal 21.4g 9.1g

月平均栄養価 エネルギー 584kcal たんぱく質 21.4g 脂質 20.6g

食物繊維について



食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。
食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、
ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。
食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくきましょう。

今月の世界の料理はインドネシアです！

メニューは、ナシゴレン・ガドガド風サラダ・白菜のスープ・オレンジです。

ナシゴレンのナシはご飯という意味で、ゴレンは油で炒めるという意味です。合わせて焼きめしです。ガドガド風サラダのガドガドはごちゃ混ぜという意味で今回はフロッコリーを使用しています。



記載しているカロリー表示は、給食+昼おやつの栄養価です。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。