

1月 給食だより

杉並台保育園

2019年1月4日～2019年1月31日

日付	給食	おやつ朝/昼	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	エネルギーたんぱく質脂肪
4(金)	ワカメおにぎりミートソーススパゲティ ブロッコリーのツナコーンとえんじやが芋 とウインナーのコンソメスープ	クラッカー/牛乳、ゼリー	わかめ、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ缶、ウインナー、牛乳、ゼラチン	米、スパゲティ、砂糖、じゃがいも	ピーマン、にんじん、ブロッコリー、コーン、オレンジジュース、みかん缶	749kcal 27.7g 16.8g
5(土)	ごま塩おにぎり、カレーうどん、ほうれん草の和え物、フルーツミックス	サブレ/牛乳、お菓子	豚肉、牛乳	米、うどん、砂糖	にんじん、ねぎ、ほうれん草、しょうめい、ハイッフル、みかん	575kcal 18.5g 10.3g
7(月)	青菜ご飯、サバの煮付け、切干大根の煮物、さつま芋と玉葱のみそ汁	昆布/牛乳、たいやき	さばい、いんげん豆、牛乳	米、砂糖、さつま芋	切り干し大根、にんじん、しいたけ、ねぎ	605kcal 22.2g 15.1g
8(火)	ご飯、八宝菜、春雨のナムル、えのきの中華スープ	ウエハース/牛乳、豆腐ドーナツ	かまぼこ、豚肉、かにかまぼこ、カットわかめ、牛乳、豆腐	米、砂糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油、ホットケーキミックス、油	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、きゅうり、コーン、えのきたけ、ねぎ	584kcal 20.0g 14.0g
9(水)	ご飯、ビーフシチュー、シーザーサラダ、みかん	ビスケット/牛乳、プリン	牛肉、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、油	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん	633kcal 17.4g 21.9g
10(木)	ご飯、赤魚の野菜あんかけ、きんぴらごぼろ、かきたま汁	クッキー/牛乳、肉まん	赤魚、鶏卵、牛乳、豚肉	米、かたくり粉、油、砂糖、薄力粉、強力粉、油、ごま油	キャベツ、グリーンピース、ごぼう、にんじん、ねぎ、しいたけ	712kcal 25.7g 16.8g
11(金)	ご飯、豆腐チャンプルー、蒸ししゅうまい、ほうれん草のすまし汁	りんご/牛乳、プチクレープ	豆腐、豚肉、豚ひき肉、牛乳	米、砂糖、ふ	にんじん、もやし、ピーマン、ほうれん草	524kcal 21.1g 15.9g
12(土)	ワカメおにぎり、肉うどん、白菜のおかか和え、バナナ	きな粉せんべい/牛乳、お菓子	わかめ、牛肉、牛乳	米、うどん、砂糖	ねぎ、はくさい、にんじん、バナナ	608kcal 19.2g 12.6g
15(火)	ご飯、鮭のコーンマヨ焼、マカロニサラダ、オニオンスープ	いりこ/牛乳、大学芋	さけ、あおりの、ハム、牛乳	米、マヨネーズ、マカロニ、さつまいも、砂糖、油	コーン、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんじん	628kcal 20.9g 19.4g
16(水)	ご飯、ポークカレー、レタスサラダ、りんご	オレンジ/牛乳、ゼリー	豚肉、ハム、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖	にんじん、レタス、きゅうり、コーン、りんご	530kcal 17.3g 15.8g
17(木)	ご飯、手作りメンチカツ、ポパイサラダ、白菜と人参のコンソメスープ	クラッカー/牛乳、きな粉トースト	牛肉、豚肉、鶏卵、かまぼこ、チーズ、牛乳、きな粉	米、パン粉、薄力粉、油、マヨネーズ、砂糖	キャベツ、ほうれん草、コーン、はくさい、にんじん	692kcal 25.6g 25.3g
18(金)	ご飯、さわらのごま照り焼き、じゃことワカメのサラダ、豚汁	昆布/牛乳、バナナ蒸しパン	さわら、わかめ、しらす、豚肉、牛乳	米、砂糖、こんにゃく、里芋、ホットケーキミックス	きゅうり、キャベツ、はくさい、ごぼう、にんじん、バナナ	582kcal 24.6g 13.9g
19(土)	鮭おにぎり、血うどん、三角春巻き、フルーツ杏仁	サブレ/牛乳、お菓子	さけ、かまぼこ、豚肉、牛乳	米、中華めん、かたくり粉、油	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、みかん、もも	573kcal 16.6g 12.3g
21(月)	そぼろ丼、ほうれん草の納豆和え、豆腐と竹輪のすまし汁	ビスケット/牛乳、たこやき	鶏肉、鶏卵、納豆、豆腐、竹輪、牛乳	米、砂糖、油、マヨネーズ	グリーンピース、ほうれん草	589kcal 26.7g 19.1g
22(火)	ご飯、肉じゃが、いんげんのごま和え、なめこの味噌汁	バナナ/牛乳、ゴマクッキー	牛肉、豆腐、牛乳	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、バター、薄力粉	にんじん、グリーンピース、さやいんげん、なめこ、ねぎ	633kcal 17.9g 19.3g
23(水)	ご飯、鮭のポテト焼き、スパゲティソテー、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	きな粉せんべい/牛乳、フルーツヨーグルト	さけ、ベーコン、牛乳、ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、砂糖	にんじん、ブロッコリー、もも、みかん、りんご、バナナ	584kcal 24.1g 16.4g

24(木)	ご飯、みそおでん、キャベツとツナの胡麻マヨサラダ、そうめん汁	ウエハース/牛乳、かぼちゃのカップケーキ	鶏肉、厚揚げ、ツナ、牛乳	米、こんにゃく、里芋、砂糖、マヨネーズ、そうめん、ホットケーキミックス	にんじん、キャベツ、コーン、ねぎ、かぼちゃ	619kcal 20.9g 17.9g
25(金)	ご飯、豚肉の生姜焼き、高野豆腐の卵とじ、わかめとたまねぎの味噌汁	クッキー/牛乳、パバロア	豚肉、高野豆腐、鶏卵、わかめ、牛乳	米、砂糖、ふ	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、しいたけ、にんじん、グリーンピース	562kcal 23.6g 15.8g
26(土)	発表会	ビスケット				
28(月)	ご飯、サバの竜田揚げ、れんこんサラダ、大根と人参の味噌汁	クラッカー/牛乳、じゃが芋ピザ	さば、ひじき、牛乳、ベーコン	米、砂糖、かたくり粉、油、マヨネーズ、じゃがいも	れんこん、えだまめ、にんじん、コーン、ねぎ	623kcal 21.4g 24.1g
29(火)	お弁当の日	りんご/牛乳、マカロニきな粉	牛乳、きな粉	マカロニ、砂糖		220kcal 9.1g 6.9g
30(水)	ご飯、ハンバーグ、キャベツサラダ、白菜と人参の味噌汁	サブレ/牛乳、紅白ゼリー	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ハム、牛乳、寒天	米、パン粉、砂糖、生クリーム	にんじん、ピーマン、キャベツ、コーン、トマト、きゅうり、はくさい、ねぎ、もも缶	702kcal 23.7g 23.5g
31(木)	ロールパン、チキングラタン、ジャーマンポテト、コーンクリームスープ	ウエハース/牛乳、スイートポテト	鶏肉、ウインナー、牛乳、鶏卵	ロールパン、じゃがいも、さつまいも、砂糖、バター	にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン	734kcal 25.8g 33.8g

月平均栄養価 エネルギー 603kcal たんぱく質 21.4g 脂質 17.6g



あけましておめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。
今年もおいしい給食を皆さんにお届けできるように、
誠心誠意、心を込めて給食を作っていきますと思います。




1月7日は『七草粥』
(七草全部いえるかな?)

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日には**せり・ナズナ・ゴギョウ・ウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ**の七草を入れる「七草がゆ」を食べます。

1月11日は『鏡開き』

鏡開きとは、正月の間に神様にお供えた鏡もちをおろし、お汁粉などにして食べることをいい、おもに1日に行います。神様へのお供え物を食べることで、1年をしあわせに過ごすための力をつける、**無病息災**などの意味があります。



記載しているカロリー表示は、(2号)給食+屋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。 榎福岡県南部給食センター

