



給食だより

杉並台保育園

2019年4月1日～2019年4月26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
1(月)	ご飯、鮭のなかおち野菜カツ、キャベツのゴマドレサラダ、アスパラとベーコンのコンソメスープ	ビスケット／牛乳、メロンパン	鮭、ベーコン、牛乳	米、油、メロンパン	キャベツ、にんじん、コーン、アスパラガス	597kcal 16.0g 20.1g
2(火)	ご飯、豆腐チャンプルー、いんげんのごま和え、春雨スープ	いりこ／牛乳、マシュマロサンド	豆腐、豚肉、ベーコン、牛乳	米、砂糖、はるさめ、クラッカー、マシュマロ	にんじん、もやし、ピーマン、さやいんげん、しめじ、はくさい、ねぎ	568kcal 21.3g 15.7g
3(水)	ご飯、赤魚の照り焼き、ごぼうサラダ、茄子の味噌汁	クッキー／牛乳、肉まん	赤魚、ツナ缶、牛乳、豚肉	米、砂糖、マヨネーズ、ふ、薄力粉、強力粉、ごま油、かたくり粉	ごぼう、きゅうり、にんじん、なす、ねぎ、しいたけ	649kcal 24.0g 15.1g
4(木)	ご飯、すき焼き風煮、ブロッコリーのツナ和え、かまぼこと玉葱のすまし汁	バナナ／牛乳、ふかし芋	牛肉、厚揚げ、ツナ缶、かまぼこ、わかめ、牛乳	米、しらたき、砂糖、ふ、さつまいも	はくさい、にんじん、しいたけ、ブロッコリー	524kcal 21.2g 11.7g
5(金)	ご飯、筑前煮、小松菜のお浸し、わかめとたまねぎの味噌汁	サブレ／牛乳、ツナマヨトースト	鶏肉、わかめ、牛乳、ツナ缶	米、こんにゃく、里芋、砂糖、ふ、マヨネーズ	れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、さやえんどう、こまつな、えのきたけ	584kcal 21.2g 18.2g
8(月)	ご飯、ハヤシライス、ポパイサラダ、りんご	ウエハース／牛乳、ブチケーキ	牛肉、かまぼこ、チーズ、牛乳	米、油、マヨネーズ、ブチケーキ	にんじん、マッシュルーム、ほうれんそう、コーン、りんご	681kcal 24.5g 22.8g
9(火)	ご飯、さわらの西京焼き、高野豆腐のそぼろ煮、竹輪と玉葱のすまし汁	昆布／牛乳、きなこクッキー	さくら、高野豆腐、鶏ひき肉、竹輪、牛乳、きな粉	米、砂糖、バター、薄力粉	にんじん、さやいんげん、しいたけ、ねぎ	587kcal 24.5g 19.4g
10(水)	ロールパン、スパニッシュオムレツ、スパゲティ和風サラダ、コンクリームスープ	クラッカー／牛乳、焼おにぎり	鶏卵、ベーコン、ツナ缶、牛乳	ロールパン、米、じゃがいも、スパゲティ	ほうれんそう、にんじん、アスパラガス、コーン	594kcal 18.3g 13.4g
11(木)	ご飯、マーボー豆腐、もやしのナムル、たまごスープ	ビスケット／牛乳、プリン	豚ひき肉、豆腐、鶏卵、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉	にんじん、しいたけ、ほうれんそう、もやし、ねぎ	590kcal 21.5g 17.5g
12(金)	たけのこごはん、サバの塩焼き、キャベツとコーンのおかか和え、大根と人参の味噌汁	オレンジ／牛乳、スイートポテト	さば、牛乳、鶏卵	米、砂糖、さつまいも、バター	たけのこ、にんじん、さやえんどう、キャベツ、コーン、きゅうり、ねぎ	612kcal 23.2g 19.3g
13(土)	スパゲティナポリタン、鮭おにぎり、レタスとツナのサラダ、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	サブレ／牛乳、お菓子	ポークウインナー、さけフレーク、ツナ缶、牛乳	スパゲティ、油、砂糖、米、和風ドレッシング	ピーマン、にんじん、レタス、きゅうり、コーン、ブロッコリー	695kcal 21.0g 14.2g
15(月)	ご飯、赤魚のおろし煮、キャベツの卵とじ、厚揚げ豆腐のみそ汁	きな粉せんべい／牛乳、フルーチェ	赤魚、ポークウインナー、鶏卵、厚揚げ、ヨーグルト、牛乳	米、砂糖	キャベツ、にんじん、こまつな、みかん缶	521kcal 24.6g 15.6g
16(火)	ご飯、チンジャオロース、春雨サラダ、わかめスープ	クッキー／牛乳、マフィン	牛肉、わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、はるさめ、和風ドレッシング、ホットケーキミックス、バター、油	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、きゅうり、にんじん、コーン	650kcal 19.8g 21.9g
17(水)	ご飯、鮭のチャンちゃん焼き、ひじきサラダ、豆腐と椎茸のすまし汁	りんご／牛乳、ワッフル	さけ、ひじき、鶏ささ身、豆腐、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、油	キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、赤ピーマン、コーン、ねぎ、しいたけ	575kcal 28.2g 16.5g
18(木)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、野菜炒め、油揚げとえのきの味噌汁	ウエハース／牛乳、バナナきな粉	鶏肉、わかめ、牛乳、きな粉	米、砂糖、かたくり粉、油	キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、バナナ	633kcal 23.3g 21.9g
19(金)	ご飯、サバの煮付け、竹の子の土佐煮、麩とえのきのすまし汁	いりこ／牛乳、ピザトースト	さば、牛乳、ベーコン	米、砂糖、ふ	たけのこ、にんじん、さやえんどう、えのきたけ、ねぎ、ピーマン	592kcal 26.6g 17.8g
20(土)	ワカメおにぎり、きつねうどん、豚肉とれんこんのきんぴら、バナナ	クラッカー／牛乳、お菓子	わかめ、豚肉、牛乳	米、うどん、油、砂糖	ねぎ、れんこん、にんじん、バナナ	574kcal 15.9g 11.0g

22(月)	ご飯、ささ身チーズフライ、春野菜のコールスローサラダ、じゃが芋とウインナーのコンソメスープ	ビスケット／牛乳、じゃが芋のお好み焼き	ささ身、チーズカツ、ウインナー、牛乳、ちりめんじゃこ	米、油、マヨネーズ、じゃがいも、かたくり粉	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	620kcal 23.7g 21.5g
23(火)	ご飯、豚肉の生姜焼き風炒め、エビシユウマイ、そうめん汁	バナナ／牛乳、たこやき	豚肉、エビ、牛乳	米、油、砂糖、そうめん、ワッフル、いちごジャム	キャベツ、ピーマン、にんじん、ねぎ	607kcal 20.5g 17.1g
24(水)	ご飯、ポークカレー、和風大根サラダ、オレンジ	サブレ／牛乳、ババロア	豚肉、ハム、牛乳	米、じゃがいも、油、生クリーム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、オレンジ、もも缶	621kcal 18.8g 19.8g
25(木)	ご飯、照り焼きチキン、ポテトサラダ、オニオンスープ	クッキー／牛乳、おはぎ	鶏もも肉、ハム、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、えのきたけ、にんじん	721kcal 24.3g 23.3g
26(金)	ご飯、ハンバーグ、ブロッコリーとツナのゴマドレサラダ、アスパラとベーコンのコンソメスープ	ウエハース／牛乳、フルーツヨーグルト	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶、ベーコン、牛乳、ヨーグルト	米、パン粉、砂糖	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、レッドオニオン、アスパラガス、もも缶詰、みかん缶詰、りんご、バナナ	629kcal 24.1g 24.0g

月平均栄養価 エネルギー 609kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.2g

☆ご入園、ご進級おめでとうございます☆

★★★ご入園、ご進級おめでとうございます★★★

新年度を迎え、新しい環境の中、

不安とドキドキがいっぱいの毎日をご過ごしていることでしょう

子供たちに笑顔で食べてもらえるよう一所懸命に給食を作ってまいりたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

☆朝ごはんを食べて登園しましょう☆

＜朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休んでいる状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。＞

～朝ごはんの3つのスイッチ！～

① 脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力のアップにつながります。

② 体のリズムを整える

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなります。また、胃や腸が刺激されて排便が促され、「朝ウチ」の習慣につながります。

③ 体温を上げる

朝ごはんを食べると、体の中で熱がつくられ、寝ている間に下がった体温が上がります。そうすると、体の調子が良くなり、元気に活動しやすくなります。

記載しているカロリー表示は、(2号)給食＋昼おやつ栄養価です。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。神奈川県南部給食センター

