



給食だより

杉並台保育園

2019年5月8日～2019年5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
8(水)	ご飯、赤魚の味噌煮、切干大根の煮物、麩とわかめのすまし汁	サブレ/牛乳、牛乳寒天	赤魚、いんげん豆、わかめ、牛乳、角寒天	米、砂糖、ふ	切り干し大根、にんじん、みかん缶	504kcal 20.3g 11.1g
9(木)	ご飯、ホイコーロー風炒め、春雨サラダ、わかめスープ	昆布/牛乳、たこやき	豚肉、わかめ、牛乳	米、砂糖、油、はるさめ、和風ドレッシング、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	564kcal 21.7g 16.6g
10(金)	ご飯、サバの照り焼き、ウインナーの卵とじ、なすの味噌汁	オレンジ/牛乳、フレンチトースト	さば、ポークウインナー、鶏卵、牛乳	米、砂糖、バター	にんじん、さやえんどう、なす、キャベツ、ねぎ	665kcal 27.5g 24.1g
11(土)	ご飯、鮭のコーンマヨ焼、パンバンジー、きのこの味噌汁	クッキー/牛乳、お菓子	さけ、あおりの、鶏ささ身、わかめ、牛乳	米、マヨネーズ	コーン、きゅうり、もやし、えのき、しめじ、ねぎ	587kcal 25.2g 19.6g
13(月)	ご飯、さわらのごま味噌焼、高野豆腐の煮物、竹の子と玉葱のすまし汁	ウエハース/牛乳、枝豆チーズのポテトおやき	さわら、高野豆腐、牛乳、チーズ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、かたくり粉、マヨネーズ	しいたけ、にんじん、さやえんどう、たけのこ、えだまめ	562kcal 23.1g 18.8g
14(火)	ご飯、鶏肉の磯辺揚げ、ほうれん草の納豆和え、しめじとキャベツの味噌汁	いりこ/牛乳、フルーツヨーグルト	鶏肉、あおりの、納豆、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、薄力粉、油	ほうれん草、にんじん、キャベツ、しめじ、ねぎ、もも缶詰、みかん缶詰、りんご、バナナ	578kcal 27.0g 17.3g
15(水)	ご飯、ポークビーンズ、ブロッコリーサラダ、コーンクリームスープ	りんご/牛乳、おはぎ	大豆、豚肉、わかめ、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、和風ドレッシング	にんじん、ブロッコリー、コーン、きゅうり	651kcal 22.8g 15.1g
16(木)	ご飯、焼き肉風炒め、蒸ししゅうまい、チンゲン菜の中華スープ	クラッカー/牛乳、大学芋	牛肉、豚ひき肉、牛乳	米、油、さつまいも、砂糖	キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、しいたけ、えのきたけ	666kcal 20.8g 22.2g
17(金)	ご飯、キーマカレー、シーザーサラダ、フルーツミックス	ビスケット/牛乳、ほうれん草の蒸しパン	豚ひき肉、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、もも缶詰、みかん缶詰、ほうれん草	640kcal 17.4g 19.8g
18(土)	ゆかりおにぎり、肉うどん、レタスとトマトのサラダ、オレンジ	サブレ/牛乳、お菓子	牛肉、牛乳	米、うどん、砂糖、和風ドレッシング	ねぎ、レタス、きゅうり、コーン、トマト、オレンジ	589kcal 18.0g 13.7g
20(月)	そぼろ丼、ごぼうサラダ、キャベツの味噌汁	クッキー/牛乳、じゃが芋ピザ	鶏ひき肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳、ベーコン	米、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、かたくり粉	グリーンピース、ごぼう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、キャベツ、ピーマン	614kcal 23.6g 20.9g
21(火)	ご飯、鮭のフライ(タルタルソース)、スパゲティ和風サラダ、オニオンスープ	ウエハース/牛乳、クリームコンフェ	さけ、ツナ缶、牛乳	米、薄力粉、パン粉、油、タルタルソース、スパゲティ	アスパラガス、にんじん、コーン、えのきたけ	596kcal 22.5g 18.5g
22(水)	ご飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、アスパラとベーコンのコンソメスープ、ロールケーキ	昆布/牛乳、ココアカップケーキ	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ハム、ベーコン、牛乳	米、パン粉、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、コンスタート、生クリーム、ホットケーキミックス、バター	にんじん、ピーマン、きゅうり、アスパラガス	857kcal 25.9g 30.5g
23(木)	ご飯、ひじきつくねの照り焼き、ビーフンサラダ、さつま芋と玉葱のみそ汁	バナナ/牛乳、コーンマヨトースト	鶏ひき肉、ひじき、牛乳	米、かたくり粉、砂糖、ビーフン、さつまいも、マヨネーズ	にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン	629kcal 21.2g 16.9g

24(金)	ご飯、サバのウスターソース煮、もやしとツナの和え物、中華風かき玉汁	クラッカー/牛乳、プリン	さば、ツナ缶、鶏卵、かにかまぼこ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉	もやし、きゅうり、ねぎ	578kcal 22.9g 17.4g
25(土)	和風きのこスパゲティ、キャベツとツナの胡麻マヨサラダ、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ、フルーツ杏仁	ビスケット/牛乳、お菓子	ベーコン、ツナ缶、牛乳	スパゲティ、油、マヨネーズ	キャベツ、しめじ、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、コーン、ブロッコリー、バナナ、みかん缶、パイナップル、もも缶	530kcal 16.4g 18.5g
27(月)	ご飯、赤魚のおろし煮、蒸し鶏のサラダ、人参と長ネギの味噌汁	クッキー/牛乳、マカロニきな粉	赤魚、鶏ささ身、牛乳、きな粉	米、砂糖、和風ドレッシング、マカロニ	きゅうり、レタス、にんじん、ねぎ	517kcal 25.2g 10.4g
28(火)	ご飯、ちぎさ焼き、キャベツとコーンのおかか和え、けんちん汁	サブレ/牛乳、海鮮お好み焼き	鶏卵、鶏ひき肉、豚肉、牛乳	米、油、砂糖、里芋、こんにゃく、ごま油、マヨネーズ	にんじん、ほうれん草、うしいたけ、キャベツ、コーン、きゅうり、ごぼう	565kcal 24.1g 17.4g
29(水)	お弁当の日	ウエハース/牛乳、ゼリー	牛乳、ゼラチン			107kcal 6.7g 5.7g
30(木)	ご飯、肉野菜炒め、ブロッコリーのツナ和え、なめこの味噌汁	いりこ/牛乳、ゴマクッキー	豚肉、ツナ缶、豆腐、牛乳	米、砂糖、バター、薄力粉	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、コーン、ブロッコリー、なめこ、ねぎ	613kcal 21.6g 19.8g
31(金)	親子丼、小松菜のごま和え、竹の子と玉葱のすまし汁	オレンジ/牛乳、デニッシュ食パン	鶏肉、鶏卵、牛乳	米、砂糖、食パン、ブルーベリージャム	ねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、たけのこ	626kcal 25.5g 21.1g

月平均栄養価 エネルギー 581kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.1g

この季節になると、「新じゃがいも」が出回るようになります。「新じゃがいも」は、皮が薄く、皮ごと食べられます。そのことによって、皮の周りに多く含まれるビタミンなどの栄養素を余すことなく摂取できる種類のじゃが芋です。給食のおやつでよく出る「枝豆チーズのポテトおやき」のレシピを紹介します。



枝豆チーズのポテトおやきの作り方

<材料>

分量

・じゃが芋
・えだまめ
・プロセスチーズ

40g
5g
5g

(調味料)

・片栗粉
・牛乳
・マヨネーズ
・塩
コショウ

3g
5g
5g
0.01g
0.01g

<<作り方>>

- ① じゃが芋を茹でてつぶし、マッシュポテトをつくる。
- ② ①にプロセスチーズとゆでた枝豆を混ぜ合わせる。
- ③ ②に調味料を加えてよく混ぜる。
- ④ 小判型に成型する。
- ⑤ 200℃に温めておいたオーブンで5分ほど焼いたら完成。

記載しているカロリー表示は、(2号)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