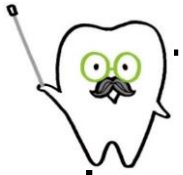
6月 給食だより

杉並台保育園

2019年6月1日～2019年6月29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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂肪
1(土)	チーズパン,ビーフシチュー,ポテトサラダ,もも	きな粉せんべい／牛乳,お菓子	チーズ,牛肉,ハム,牛乳	油,じゃがいも,マヨネーズ	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,にんじん,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,きゅうり,もも缶	551kcal 15.1g 25.0g
3(月)	ご飯,ささ身チーズフライ,マカロニサラダ,レタススープ	クラッカー／牛乳,たい焼き	鶏ささ身,チーズ,ツナ缶,ウインナー,牛乳	米,油,マカロニ,マヨネーズ	きゅうり,にんじん,レタス	622kcal 21.7g 19.0g
4(火)	カミカミごはん,サバのみそ煮,キャベツの和風サラダ,竹の子と玉葱のすまし汁	りんご／牛乳,ババロア	昆布,ちりめんじゃこ,さば,かにかまぼこ,わかめ,牛乳	米,砂糖	ごぼう,にんじん,しいたけ,えだまめ,キャベツ,きゅうり,たけのこ	591kcal 23.6g 17.9g
5(水)	ご飯,ポークカレー,レタスのシーザーサラダ,りんご	ビスケット／牛乳,フルーツタルト	豚肉 ,ベーコン,牛乳	米,じゃがいも,油,カスタードクリーム	にんじん,レタス,きゅうり,コーン,りんご,バナナ,もも	610kcal 16.5g 22.5g
6(木)	ご飯,チンジャオロース,エビシュウマイ,たまごスープ	クッキー／牛乳,たまご蒸しパン	牛肉,エビ,鶏卵,牛乳	米,砂糖,ホットケーキミックス	ピーマン,赤ピーマン,たけのこ,にんじん	609kcal 24.2g 17.7g
7(金)	ご飯,照り焼きチキン,ほうれん草の和え物,じゃが芋の味噌汁	ウエハース／牛乳,おはぎ	鶏肉,牛乳	米,砂糖,じゃがいも	ほうれんそう,にんじん,しめじ,えのき,ねぎ	562kcal 20.7g 8.5g
8(土)	ゆかりおにぎり,ちゃんぽん,三角春巻き,フルーツ杏仁	サブレ／牛乳,お菓子	かまぼこ,豚肉	米,中華めん,油	キャベツ,にんじん,黒きくらげ,もやし,コーン,みかん缶詰,もも缶詰,ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ,アップルジュース	618kcal 13.3g 6.5g
10(月)	ご飯,さわらの西京焼き,切干大根のサラダ,豆腐と竹輪のすまし汁	昆布／牛乳,じゃが芋のお好み焼き	さわら,ツナ缶,わかめ,豆腐,竹輪,牛乳,ちりめんじゃこ	米,砂糖,じゃがいも,かたくり粉,マヨネーズ	切り干し大根,にんじん,きゅうり,ねぎ	561kcal 24.9g 15.4g
11(火)	ご飯,筑前煮,キャベツとコーンのおかか和え,しめじの味噌汁	クラッカー／牛乳,今川焼き	鶏肉,わかめ,牛乳	米,こんにゃく,里芋,砂糖	れんこん,にんじん,ごぼう,たけのこ,さやえんどう,キャベツ,コーン,きゅうり,しめじ,ねぎ	599kcal 22.4g 18.3g
12(水)	ご飯,ピザバーグ,ブロッコリーサラダ,オニオンスープ	ビスケット／牛乳,バナナきな粉	豚ひき肉,牛ひき肉,鶏卵,ツナ缶,牛乳,きな粉	米,パン粉,和風ドレッシング,砂糖	ピーマン,にんじん,ブロッコリー,レッドオニオン,コーン,えのきたけ,バナナ	640kcal 26.4g 22.5g
13(木)	ご飯,赤魚の磯辺揚げ,高野豆腐の卵とじ,小松菜のみそ汁	オレンジ／牛乳,ブリン	赤魚,あおのり,高野豆腐,鶏卵,牛乳	米,薄力粉,油,砂糖,ふ	しいたけ,にんじん,グリンピース,こまつな,しいたけ	580kcal 23.7g 17.4g
14(金)	ご飯,豚肉の高菜炒め,きゅうりともやしのごま酢和え,大根と人参の味噌汁	ウエハース／牛乳,プチケーキ	豚肉,わかめ,かにかまぼこ,牛乳	米,砂糖,プチケーキ	キャベツ,にんじん,たかな漬け,きゅうり,もやし,ねぎ	571kcal 22.8g 13.0g
15(土)	ﾜｶﾒおにぎり,ｽﾊﾟｹﾃｨﾅﾎﾟﾘﾀﾝ,ブロッコリーとエビのタルタルサラダ,キャベツのスープ	きな粉せんべい／牛乳,お菓子	わかめ,ポークウインナー,ベーコン,牛乳	米,スパゲティ,油,砂糖,タルタルソース	ピーマン,にんじん,ブロッコリー,コーン,キャベツ	721kcal 20.5g 17.0g
17(月)	ご飯,鮭のクリームソース,トマトサラダ,じゃが芋とベーコンのコンソメスープ	サブレ／牛乳,メロンパン	さけ,ベーコン,牛乳	米,じゃがいも,メロンパン	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,にんじん,トマト,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ,キャベツ,コーン	578kcal 22.6g 14.9g
18(火)	ご飯,鶏肉の唐揚げ,ビーフンソテー,竹輪と玉葱のすまし汁	バナナ／牛乳,ゼリー	鶏肉,竹輪,牛乳,ゼラチン	米,砂糖,かたくり粉,油,ビーフン	キャベツ,ピーマン,にんじん,しいたけ,ねぎ	573kcal 22.8g 20.4g
19(水)	ご飯,サバの塩焼き,キャベツともやしのおかか和え,豚汁	いりこ／牛乳,たこやき	さば,豚肉,牛乳	米,砂糖,こんにゃく,里芋,油,マヨネーズ	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,はくさい,ごぼう	583kcal 26.8g 18.9g
20(木)	ご飯,マーボー豆腐,バンサンスー,わかめスープ	クラッカー／牛乳,フルーツヨーグルト	豚ひき肉,豆腐,ハム,わかめ,牛乳,ヨーグルト	米,砂糖,ごま油,かたくり粉,はるさめ	にんじん,しいたけ,きゅうり,コーン,もも缶詰,みかん缶詰,りんご,バナナ	561kcal 20.5g 16.8g
21(金)	ご飯,牛肉の柳川風煮,オクラの土佐和え,油揚げとえのきの味噌汁	ビスケット／牛乳,パンプティング	牛肉,鶏卵,しらす干し,牛乳	米,砂糖	ごぼう,にんじん,さやえんどう,オクラ,えのきたけ,ねぎ	571kcal 26.7g 14.4g
22(土)	鮭おにぎり,きつねうどん,蒸し鶏のサラダ,オレンジ	クッキー／牛乳,,お菓子	さけフレーク,鶏ささ身	米,うどん,和風ドレッシング	ねぎ,きゅうり,レタス,にんじん,りんご	552kcal 14.8g 5.0g
24(月)	ご飯,ハヤシライス,たまスパサラダ,バナナ	ウエハース／牛乳,プチクレープ	牛肉,鶏卵,牛乳	米,油,スパゲティ,マヨネーズ	にんじん,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,きゅうり,コーン,バナナ	642kcal 20.6g 24.5g
25(火)	ご飯,赤魚のおろし煮,ごぼうサラダ,のっぺい汁	サブレ／牛乳,スイートポテト	赤魚,鶏肉,牛乳,鶏卵	米,砂糖,里芋,こんにゃく,かたくり粉,さつまいも,バター	ごぼう,にんじん,きゅうり,コーン,しいたけ	586kcal 20.7g 16.8g
26(水)	ロールパン,鶏肉のトマト煮,レタスサラダ,パンプキンポタージュ	きな粉せんべい／牛乳,ココアクッキー	鶏肉,ハム,牛乳,鶏卵	ロールパン,和風ドレッシング,薄力粉,砂糖,バター	キャベツ,しめじ,レタス,きゅうり,コーン,かぼちゃ	605kcal 23.6g 25.5g
27(木)	ご飯,カレー風肉じゃが,ほうれん草のじゃこ和え,そうめん汁	昆布/牛乳,ミルクもち	牛肉,ちりめんじゃこ,牛乳,きな粉	米,じゃがいも,油,砂糖,そうめん,かたくり粉	にんじん,グリンピース,ほうれんそう,ねぎ	573kcal 21.3g 13.2g
28(金)	ご飯,サバの南蛮漬け,ひじきの煮物,なめこの味噌汁	オレンジ/牛乳,ツナマヨトースト	さば,ひじき,豆腐,牛乳,ツナ缶	米,かたくり粉,油,砂糖,マヨネーズ	にんじん,ピーマン,なめこ,ねぎ,オレンジ	639kcal 24.4g 23.6g
29(土)	焼きそば,ゆでたまご,ブロッコリーの和え物,チンゲン菜の中華スープ	クラッカー／牛乳,お菓子	豚肉,鶏卵,牛乳	中華めん,油,マヨネーズ,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,ブロッコリー,きゅうり,チンゲンサイ	603kcal 23.7g 14.9g

月平均栄養価　エネルギー　605kcal　たんぱく質　22.2g　脂質　17.9g



歯の健康を守ろう!!

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。
歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。
虫歯や、歯の病気になると食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養が摂れなくなります。

☆歯を健康に保つコツ☆

- 栄養バランスのとれた規則正しい食事を
- 食後20分以内に歯を磨く
- なんでもよく噛んで食べる
- 虫歯を放置せずに、すぐに治療する

6月4日の「カミカミご飯」は、カルシウムが多く含まれている食材をつかってます。
よく噛んで食べましょう!!

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。㈱福岡県南部給食センター