



日給食だより

杉並台保育園

2019年7月1日～2019年7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
1(月)	ご飯、鮭の磯辺揚げ(星型しんじょ付き)、アスパラとエビのソテー、キャベツと玉葱のコンソメスープ	ビスケット/牛乳、ラスク	さけ、あおのり、えび、牛乳	米、薄力粉、油、バター、砂糖	アスパラガス、コーン、キャベツ、にんじん	590kcal 26.2g 17.2g
2(火)	ご飯、豚肉のしょうが焼き、いんげんの和えもの、豆腐と竹輪のすまし汁	クッキー/牛乳、フルーチェ	豆腐、竹輪、牛乳、フルーチェ、牛乳	米、油、砂糖	キャベツ、ピーマン、さやいんげん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みかん缶詰	555kcal 20.3g 17.2g
3(水)	ご飯、ハヤシライス、ポテトサラダ、りんご	ウエハース/牛乳、バナナ蒸しパン	牛肉、ハム、牛乳	米、油、じゃがいも、マヨネーズ、ホットケーキミックス、砂糖	にんじん、マッシュルーム、きゅうり、りんご、バナナ	696kcal 21.1g 24.2g
4(木)	ご飯、豆腐チャンプルー、じゃことワカメのサラダ、春雨とえのきの中華スープ	昆布/牛乳、マカロニきな粉	豆腐、わかめ、しらす干し、ハム、牛乳、きな粉	米、砂糖、はるさめ、マカロニ	にんじん、もやし、ピーマン、きゅうり、キャベツ、えのきたけ	584kcal 24.2g 15.8g
5(金)	ご飯、星形ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、七夕そうめん汁	りんご/牛乳、七夕ゼリー	星型ハンバーグ、ツナ缶、牛乳	米、和風ドレッシング、そうめん、ゼリー	ブロッコリー、レッドオニオン、コーン、にんじん、オクラ	563kcal 26.5g 16.0g
6(土)	ミートソーススパゲティ、コールスローサラダ、玉ねぎとウインナーのコンソメスープ、フルーツミックス	きな粉せんべい/牛乳、お菓子	豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー、牛乳	スパゲティ、砂糖、マヨネーズ	ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、パイナップル、みかん缶詰	581kcal 20.1g 19.9g
8(月)	ご飯、赤魚のおろし煮、蒸し鶏のサラダ、ごぼうのみそ汁	クラッカー/牛乳、焼きとうもろこし	赤魚、鶏ささ身、牛乳	米、砂糖	きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、とうもろこし	533kcal 26.3g 12.0g
9(火)	ロールパン、スパニッシュオムレツ、マカロニ和風サラダ、ミネストローネ	いりこ/牛乳、フルーツポンチ	鶏卵、ベーコン、牛乳	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、カクテルゼリー	ほうれんそう、にんじん、レタス、レッドオニオン、コーン、キャベツ、もも缶、みかん缶、パイナップル、りんご	516kcal 19.4g 19.4g
10(水)	ご飯、サバの竜田揚げ、オクラ納豆、小松菜のすまし汁	ビスケット/牛乳、焼おにぎり	さば、納豆、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、ふ	オクラ、にんじん、こまつな、しいたけ	631kcal 22.4g 18.2g
11(木)	牛丼、れんこんサラダ、里芋の味噌汁	オレンジ/牛乳、ココアカップケーキ	牛肉、ひじき、鶏卵、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、里芋、ホットケーキミックス、バター	にんじん、ねぎ、れんこん、えだまめ、コーン	661kcal 24.7g 19.3g
12(金)	ご飯、ビーフシチュー、オクラのサラダ、とうもろこし	クッキー/牛乳、プリン	牛肉、牛乳	米、じゃがいも、油	にんじん、ブロッコリー、オクラ、レッドオニオン、とうもろこし	618kcal 18.0g 18.7g
13(土)	ワカメご飯、ジャージャー麺、さつまいもの天ぷら、バナナ	ウエハース/牛乳、お菓子	わかめ、豚ひき肉、牛乳	米、中華めん、ごま油、砂糖、かたくり粉、さつまいも、小麦粉、油	しいたけ、たけのこ、きゅうり、バナナ	717kcal 21.6g 17.3g
16(火)	ご飯、鮭のなかおち野菜カツ、スパゲティソテー、キャベツとウインナーのコンソメスープ	サブレ/牛乳、オレンジデニッシュ	さけ、ウインナー、牛乳	米、油、スパゲティ、砂糖、デニッシュ食パン	ピーマン、にんじん、キャベツ	673kcal 17.7g 24.6g
17(水)	ご飯、アジのみりん焼き、キャベツと竹輪のゴマドレサラダ、豚汁	昆布/牛乳、ババロア	あじ、竹輪、牛乳	米、砂糖、こんにやく、里芋	キャベツ、にんじん、コーン、はくさい、ごぼう	589kcal 24.7g 18.2g
18(木)	ご飯、タンダーリーチキン、ビーフンサラダ、ほうれん草のすまし汁	バナナ/牛乳、海鮮お好み焼き	鶏もも肉、かにかまぼこ、牛乳	米、ビーフン、ふ、マヨネーズ	きゅうり、トマト、コーン、ほうれんそう	595kcal 25.0g 21.1g
19(金)	ご飯、手作りコロッケ、ブロッコリーのツナコーンとえ、オニオンスープ	クラッカー/牛乳、ゼリー	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ゼリー	ブロッコリー、にんじん、コーン、えのきたけ、みかん缶詰	590kcal 18.4g 16.1g

22(月)	ご飯、赤魚のごま味噌焼、高野豆腐の酢の物、麩とかまぼこのすまし汁	ビスケット/牛乳、さつまいも、りんごのコンポート	赤魚、高野豆腐、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、ふ、さつまいも、バター	きゅうり、にんじん、しいたけ、りんご、レモン	680kcal 21.1g 16.3g
23(火)	ご飯、豚肉と茄子のマーボー風煮、レタスのナムル、きのこの中華スープ	いりこ/牛乳、ごぼうピザ	ベーコン、牛乳、ツナ缶	米、砂糖、かたくり粉、ごま油、餃子の皮、マヨネーズ	なす、にんじん、レタス、きゅうり、しめじ、えのきたけ、コーン、ごぼう	601kcal 22.1g 22.2g
24(水)	ご飯、チキン南蛮、和風サラダ、ポトフ風スープ	ウエハース/牛乳、二色ゼリー	鶏肉、鶏卵、ウインナー、牛乳、ゼラチン	米、薄力粉、砂糖、タルタルソース、じゃがいも	きゅうり、にんじん、レッドオニオン、アップルジュース	662kcal 22.5g 20.7g
25(木)	ご飯、焼き肉風炒め、春雨サラダ、人参と長ネギの味噌汁	サブレ/牛乳、青のりポテト	牛肉、牛乳、あおのり	米、油、はるさめ、和風ドレッシング、じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ	607kcal 19.6g 21.5g
26(金)	ご飯、鮭のバターしょうゆ焼き、ひじきサラダ、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	りんご/牛乳、ゴマクッキー	さけ、ひじき、大豆、牛乳	米、バター、マヨネーズ、砂糖、薄力粉	きゅうり、赤ピーマン、ブロッコリー、にんじん	621kcal 22.1g 22.5g
27(土)	ゆかりご飯、冷やし中華、三角春巻き、フルーツ杏仁	クラッカー/牛乳、お菓子	ハム、鶏卵、牛乳	米、中華めん、油	きゅうり、トマト、みかん缶詰、パイナップル、もも缶詰	643kcal 16.3g 12.5g
29(月)	ご飯、牛肉とパプリカの甘辛炒め、海藻サラダ、竹輪と玉葱のすまし汁	きな粉せんべい/牛乳、ジャコースト	牛肉、わかめ、竹輪、牛乳、ちりめんじゃこ	米、砂糖、マヨネーズ	黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、トマト、コーン、しいたけ、ねぎ	617kcal 23.4g 20.6g
30(火)	ご飯、サバの煮付け、竹輪と絹さやの卵とじ、厚揚げ豆腐のみそ汁	昆布/牛乳、牛乳、寒天	さば、竹輪、鶏卵、生揚げ、牛乳、寒天	米、砂糖、油	にんじん、さやえんどう、しいたけ、こまつな、みかん缶詰	607kcal 25.8g 19.6g
31(水)	ご飯、酢鶏、もやしとツナの和え物、わかめスープ	オレンジ/牛乳、ココアワッフル	鶏肉、ツナ缶、わかめ、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖	にんじん、しいたけ、ピーマン、もやし、きゅうり、コーン	598kcal 21.8g 21.9g

月平均栄養価 エネルギー 613kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.9g

水分補給、塩分補給は早めに。

夏の日差しがさすようになりました。外で遊んでいるとき、お昼寝の時間など子どもは体温調節機能が発達しておらず、脱水しやすいカラダです。またエネルギー代謝が活発なためにたくさんの水分を必要とします。外に出るときは帽子をかぶり、水分補給・塩分補給を欠かさないようにしましょう。



七夕(たなぼた)そうめん

材料 約4人分
 そうめん(乾) 30g
 オクラ 20g
 人参 20g
 だし 適宜

- ①そうめんは塩小さじ1を加えた、たっぷりの水で茹でる。
- ②オクラはへたやがくを取り、塩ゆでした後、輪切りにする。
- ③人参は星形などで型抜きをして茹でる。
- ④鍋に水・だしを加え火にかけ、①、②、③の材料を加えて煮た後、薄口醤油で味を調える。