



8月 給食だより

杉並台保育園

2019年8月1日～2019年8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(木)	ご飯、豚肉の高菜炒め、枝豆ポテトサラダ、茄子の味噌汁	昆布／牛乳、パンブティング	豚肉、ハム、牛乳、鶏卵	米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、ふ	キャベツにんじん、たかな漬け、えだまめ、なす、ねぎ、玉ねぎ	619kcal 23.2g 20.7g
2(金)	ご飯、赤魚のカレー風味揚げ、レタスとトマトのサラダ、じゃが芋とベーコンのコンソメスープ	クッキー／牛乳、マシュマロサンド	赤魚、ベーコン、牛乳	米、薄力粉、油、じゃがいも、クラッカー、マシュマロ	レタス、きゅうり、コーン、トマト、玉ねぎ	601kcal 19.2g 20.6g
3(土)	青菜ご飯、肉うどん、エビシウマイ、りんご	ウエハース／牛乳、お菓子	牛肉、エビ、牛乳	米、うどん、砂糖、薄力粉	ねぎ、りんご、玉ねぎ	641kcal 19.5g 16.0g
5(月)	ご飯、サバのみそ煮、ほうれん草の和え物、けんちん汁	サブレ／牛乳、大芋	さば、豚肉、牛乳	米、砂糖、里芋、こんにゃく、ごま油、さつまいも、油	ほうれん草、うに、にんじん、しめじ、えのきたけ、ごぼう、玉ねぎ	624kcal 22.4g 17.8g
6(火)	ご飯、マーボー春雨、れんこんサラダ、中華風かき玉汁	りんご／牛乳、牛乳寒天	豚ひき肉、ひじき、鶏卵、かにかまぼこ、牛乳、寒天	米、はるさめ、砂糖、ごま油、かたくり粉、マヨネーズ	しいたけ、ピーマン、にんじん、れんこん、えだまめ、コーン、ねぎ、みかん缶詰	631kcal 19.4g 18.9g
7(水)	ご飯、南瓜のポークビーンズ、ブロッコリーサラダ、アスパラとベーコンのコンソメスープ	クラッカー／牛乳、ワッフル	大豆、豚肉、わかめ、ベーコン、牛乳	米、砂糖、和風ドレッシング、ワッフル、いちごジャム	にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、きゅうり、アスパラガス、玉ねぎ	585kcal 20.9g 17.6g
8(木)	ご飯、鮭のごま揚げ、ひじきサラダ、大根と人参の味噌汁	いりこ／牛乳、フルーツヨーグルト	さけ、ひじき、鶏ささ身、牛乳、ヨーグルト	米、パン粉、薄力粉、油、マヨネーズ、砂糖	きゅうり、赤ピーマン、コーン、にんじん、ねぎ、もも缶詰、みかん缶詰、りんご、バナナ	583kcal 24.5g 19.9g
9(金)	ご飯、ポークカレット、トマトサラダ、スイカ	バナナ／牛乳、プリン	豚肉、牛乳	米、じゃがいも、油	にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、コーン、すいか、玉ねぎ	620kcal 17.3g 19.2g
10(土)	ごま塩おにぎり、ジャージャー麺、もやしのナムル、オレンジ	きな粉せんべい／牛乳、お菓子	豚ひき肉、牛乳	米、中華めん、ごま油、砂糖、かたくり粉	しいたけ、たけのこ、きゅうり、ほうれん草、もやし、にんじん、オレンジ、玉ねぎ	684kcal 23.2g 16.2g
13(火)	ご飯、肉じゃが、いんげんのごま和え、麩とかまぼこのすまし汁	ビスケット／牛乳、クワッサン	牛肉、かまぼこ、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、ふ、クワッサン、いちごジャム	にんじん、グリーンピース、さやいんげん、しめじ、しいたけ、玉ねぎ	593kcal 18.6g 17.6g
14(水)	ワカメご飯、きつねうどん、蒸ししゅうまい、フルーツミックス	昆布／牛乳、ベーコンマフィン	わかめ、蒸ししゅうまい、牛乳、卵、ベーコン、チーズ、油揚げ	米、うどん、ホットケーキミックス、砂糖、バター、油	ねぎ、パイナップル、みかん缶、コーン	693kcal 19.2g 19.6g
15(木)	 お盆休み 					
16(金)	ご飯、エビカツフライ、きのこスパゲティ、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	サブレ／牛乳、ブチクレープ	エビ、ベーコン、牛乳	米、油、スパゲティ、パン粉、薄力粉	しめじ、えのきたけ、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ	563kcal 18.7g 15.0g
17(土)	親子丼、ごぼうサラダ、小松菜のみそ汁	クラッカー／牛乳、お菓子	鶏肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、ふ	ねぎ、ごぼう、にんじん、コーン、こまつな、しいたけ、玉ねぎ	578kcal 25.5g 15.3g
19(月)	ご飯、サバの塩焼き、ウインナーの卵とじ、具だくさん味噌汁	きな粉せんべい／牛乳、たい焼き	さば、ウインナー、鶏卵、牛乳、油揚げ、小豆	米、砂糖、里芋、小麦粉	にんじん、さやえんどう、キャベツ、ごぼう、玉ねぎ	636kcal 25.1g 20.7g
20(火)	ご飯、チンジャオロース、パンサンデー、わかめスープ	オレンジ／牛乳、パバロア	牛肉、ハム、わかめ、牛乳	米、砂糖、はるさめ、ごま油	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	591kcal 20.7g 17.9g

21(水)	ご飯、肉とうふ、レタスサラダ、かまぼこ玉葱のすまし汁	いりこ／牛乳、ピザトースト	牛肉、豆腐、ハム、かまぼこ、わかめ、牛乳、ベーコン	米、砂糖	にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、レタス、きゅうり、コーン、ピーマン、玉ねぎ	626kcal 23.6g 21.5g
22(木)	ご飯、チキン南蛮、ブロッコリーのツナ和え、人参と長ネギの味噌汁	ビスケット／牛乳、バナナきな粉	鶏肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳、きな粉	米、薄力粉、砂糖、タルタルソース	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、バナナ	614kcal 23.2g 19.9g
23(金)	ご飯、鮭のパン粉焼き、マカロニ和風サラダ、オニオンスープ	クッキー／牛乳、たこやき	さけ、牛乳	米、マヨネーズ、パン粉、マカロニ、油	キャベツ、にんじん、コーン、えのきたけ、玉ねぎ	609kcal 26.2g 18.1g
26(月)	ご飯、赤魚の磯辺揚げ、切干大根のサラダ、ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	サブレ／牛乳、ジャムサンド	赤魚、あおりの、ツナ缶、わかめ、牛乳	米、薄力粉、油、いちごジャム	切り干し大根、にんじん、きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ	565kcal 21.7g 14.7g
27(火)	ご飯、豚肉と茄子のみそ煮、オクラのサラダ、麩とえのきのすまし汁	りんご／牛乳、ココアクッキー	豚肉、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ふ、薄力粉、バター	なす、にんじん、オクラ、レッドオニオン、えのきたけ、ねぎ、玉ねぎ	662kcal 20.6g 24.6g
28(水)	ロールパン、ハンバーグ、シーザーサラダ、コーンクリームスープ	きな粉せんべい／牛乳、ロールケーキ	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ベーコン、牛乳	ロールパン、パン粉、小麦粉、砂糖、生クリーム	にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ	663kcal 25.8g 27.6g
29(木)	ご飯、ハヤシライス、コールスローサラダ、りんご	クラッカー／牛乳、じゃが芋のお好み焼き	牛肉、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	にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご、玉ねぎ	636kcal 22.9g 22.0g
30(金)	ご飯、サバのタンドリー風、ポパイサラダ、じゃが芋とウインナーのコンソメスープ	昆布／牛乳、ミルクもち	さば、かまぼこ、チーズ、ウインナー、牛乳、きな粉	米、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、かたくり粉	ほうれん草、コーン、玉ねぎ	598kcal 23.6g 21.9g
31(土)	いなり混ぜご飯、五目そうめん、餃子、ぶどう	ビスケット／牛乳、お菓子	ハム、豚ひき肉、牛乳	米、砂糖、そうめん	トマト、きゅうり、もやし、ぶどう、玉ねぎ	624kcal 17.7g 13.8g

月平均栄養価 エネルギー 618kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.0g

夏バテに注意！

今年も暑さの厳しい夏がやってきました。
 近ごろ食欲が落ちた、夜よく眠れないなど夏バテの症状が出ていませんか？
 暑いからといって冷たいものをたくさん飲んでしまうと、胃液が薄まり消化機能が低下し体調を崩してしまうことがあります。
 冷たいものばかり食べずバランスよい食事を摂るように心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。



たんぱく質
 しっかりした体を作る！
 (肉、小魚、豆腐など)



ビタミンB1
 糖をエネルギーに変える！
 (豚肉、かつおなど)

ビタミンC
 体の抵抗力を高める！
 (じゃがいも、赤ピーマンなど)

バランスが大切！



記載しているカロリー表示は、(2号)給食土屋おやつ栄養価です。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。(株)福岡県南部給食センター