



給食だより

杉並台保育園

2019年9月2日～2019年9月30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
2(月)	マーボー丼、ごぼうサラダ、春雨スープ	サブレ／牛乳、かぼちゃ蒸しパン	豚ひき肉、豆腐、ツナ缶、わかめ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、マヨネーズ、はるさめ、ホットケーキミックス	にんじん、なす、ねぎ、ごぼう、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、かぼちゃ	614kcal 20.9g 18.6g
3(火)	ご飯、ちくさ焼き、キャベツとツナのごまあえ、さつま芋と玉葱のみそ汁	りんご／牛乳、ラスク	鶏卵、鶏ひき肉、ツナ缶、牛乳	米、油、砂糖、さつま芋、バター、食パン	にんじん、ほうれんそう、しいたけ、キャベツ、ねぎ	604kcal 20.1g 18.4g
4(水)	ご飯、鮭のムニエル(タルタルソース)、スパゲティサラダ、キャベツと玉葱のコンソメスープ	クラッカー／牛乳、バナナきな粉	さけ、ハム、牛乳、きな粉	米、薄力粉、バター、タルタルソース、スパゲティ、マヨネーズ	きゅうり、コーン、キャベツ、にんじん、バナナ	662kcal 23.0g 24.6g
5(木)	ご飯、焼き肉風炒め、エビシウマイ、かきたま汁	いりこ／牛乳、フルーツヨーグルト	牛肉、エビシウマイ、鶏卵、牛乳、ヨーグルト	米、油、かたくり粉、砂糖	キャベツ、にんじん、ねぎ、もも、缶詰、みかん缶詰、りんご、バナナ	645kcal 23.9g 23.5g
6(金)	ご飯、赤魚のおろし煮、キャベツの和風サラダ、豚汁	ウエハース／牛乳、スイートポテト	赤魚、かに、かまぼこ、わかめ、豚肉、牛乳、鶏卵、油揚げ	米、砂糖、こんにゃく、里芋、さつま芋、バター	キャベツ、きゅうり、はくさい、ごぼう、にんじん	596kcal 22.5g 18.0g
7(土)	鮭おにぎり、ワカメうどん、竹輪の磯辺揚げ、オレンジ	クッキー／牛乳、お菓子	さけフレーク、わかめ、かまぼこ、竹輪、あおのり、牛乳	米、うどん、薄力粉、油	ねぎ、オレンジ	596kcal 19.9g 13.7g
9(月)	ご飯、サバの竜田揚げ、ほうれん草のじゃこ和え、なすの味噌汁	きな粉せんべい／牛乳、クリームコンフェ	さば、ちりめんじゃこ、牛乳、フルーチェ	米、砂糖、かたくり粉、油	ほうれんそう、にんじん、なす、キャベツ、ねぎ、みかん缶詰	596kcal 23.4g 20.0g
10(火)	ご飯、チンジャオロース、レタスのナムル、わかめスープ	バナナ／牛乳、豆腐ドーナツ	牛肉、わかめ、牛乳、豆腐	米、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、油	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン	613kcal 21.3g 19.2g
11(水)	ご飯、さわらの西京焼き、蒸し鶏のサラダ、麩とかまぼこのすまし汁	クラッカー／牛乳、ゼリー	さくら、鶏ささ身、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、和風ドレッシング、ふ、ゼリー	きゅうり、キャベツ、にんじん、しいたけ、みかん缶	542kcal 23.7g 11.5g
12(木)	ロールパン、ハンバーグ、ロッコリーのツナコーンとえ、パンパンポタージュ	昆布／牛乳、じゃが芋ピザ	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳、ベーコン	ロールパン、パン粉、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、コーン、かぼちゃ	610kcal 27.1g 26.2g
13(金)	ご飯、キーマカレー、海藻サラダ、梨	サブレ／牛乳、フルーチェ	豚ひき肉、わかめ、牛乳	米、じゃがいも	にんじん、レタス、トマト、コーン、なし	584kcal 16.7g 17.5g
14(土)	青菜おにぎり、スパゲティ、ポロニール、竹輪のゴママヨサラダ、オニオンスープ	ウエハース／牛乳、お菓子	ポークウインナー、竹輪、牛乳	米、スパゲティ、油、砂糖、マヨネーズ	ピーマン、にんじん、キャベツ、えのき	726kcal 18.5g 18.4g
17(火)	ご飯、赤魚のごま味噌焼、大豆の五目煮、ほうれん草のすまし汁	クッキー／牛乳、海苔お好み焼き	赤魚、大豆、鶏肉、牛乳、鶏卵、牛乳	米、砂糖、こんにゃく、ふ、小麦粉	にんじん、しいたけ、さやいんげん、ほうれんそう	549kcal 26.4g 15.9g
18(水)	ご飯、ビーフシチュー、レタスサラダ、オレンジ	オレンジ／牛乳、マカロニきな粉	牛肉、ハム、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、大豆、油、マカロニ、砂糖	にんじん、ブロッコリー、レタス、きゅうり、コーン、オレンジ	609kcal 19.6g 17.7g
19(木)	ご飯、肉野菜炒め、オクラ納豆、豆腐のすまし汁	きな粉せんべい／牛乳、フルーツサンド	豚肉、納豆、豆腐、牛乳	米、砂糖、生クリーム、食パン	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、コーン、オクラ、ねぎ、しいたけ、もも、みかん缶	617kcal 23.5g 21.4g
20(金)	ご飯、サバのウスターソース煮、春雨サラダ、チンゲン菜の中華スープ	いりこ／牛乳、おはぎ	さば、牛乳	米、砂糖、はるさめ、和風ドレッシング	きゅうり、にんじん、チンゲンサイ	623kcal 20.5g 14.7g

21(土)	ワカメおにぎり、冷やし中華、ほうれん草のナムル、三角春巻き	サブレ／牛乳、お菓子	わかめ、ハム、牛乳、豚ひき肉	米、中華めん、ごま油、油小麦粉	きゅうり、コーン、トマト、ほうれんそう、にんじん、もやし	640kcal 17.5g 11.6g
24(火)	ご飯、ハヤシライス、コールスローサラダ、フルーツ杏仁	クラッカー／牛乳、焼きおにぎり	牛肉、牛乳	米、油、マヨネーズ	にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ、みかん缶、パイナップル、もも缶	645kcal 21.3g 19.8g
25(水)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、シーザーサラダ、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	ウエハース／牛乳、フレンチトースト	鶏肉、ベーコン、鶏卵、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、バター、生クリーム、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン、ブロッコリー、にんじん、バナナ、もも缶、みかん缶	759kcal 28.0g 32.3g
26(木)	ご飯、八宝菜、かぼちゃの含め煮、きのこの中華スープ	昆布／牛乳、コンアワツフル	かまぼこ、豚肉、ベーコン、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ごま油	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、しいたけ、たけのこ、黒きくらげ、かぼちゃ、しめじ、えのきたけ、コーン	593kcal 19.4g 17.5g
27(金)	ご飯、赤魚の照り焼き、ほうれん草の白和え、鶏ひき肉とキャベツの味噌汁	バナナ／牛乳、ゴマクッキー	赤魚、豆腐、鶏ひき肉、牛乳	米、砂糖、バター、薄力粉	ほうれんそう、にんじん、キャベツ	602kcal 22.0g 18.6g
28(土)	ごま塩おにぎり、カレーうどん、れんこんサラダ、りんご	きな粉せんべい／牛乳、お菓子	豚肉、ひじき、牛乳	米、うどん、マヨネーズ	にんじん、ねぎ、れんこん、えだまめ、コーン、りんご	657kcal 18.4g 18.6g
30(月)	ご飯、サンマのかば焼き、高野豆腐の卵とじ、人参と長ネギの味噌汁	クッキー／牛乳、ババロア	さんま、高野豆腐、鶏卵、牛乳	米、砂糖	しいたけ、にんじん、グリーンピース、ねぎ	631kcal 24.0g 22.6g

月平均栄養価 エネルギー 624kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.1g

♪上手にお箸をつかおう♪

きれいな箸づかいには、料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与え、逆に、お箸が上手に使えないと、食べ物をこぼしてしまったり、他の人にも良い印象をもたれません。なので、子供のころからお箸や、食事のマナーを身につけましょう。

マナーのお手本は、身近な大人です。お父さんやお母さん、周りの大人たちが正しい食べ方をしていれば、子どもは自然にそれをまねてくれます。みんながそろって楽しく食べながら、自然に食事のマナーが身につくといいですね。

① 正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。



② 上のはしを「1」の字を書くように、たてに動かす。



③ もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先でさむ。



④ 上のはしだけを動かすように練習する。下のはしは動かさない。



このような使い方はNG!!



記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつでの栄養価です。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。

福岡県南部給食セン