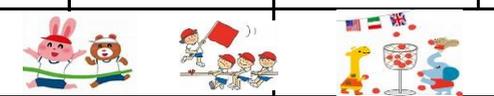


10月 給食だより

杉並台保育園

2019年10月1日～2019年10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(火)	ご飯、ピークチャップ、ブロッコリーの青じそサラダ、じゃが芋とウインナーのコンソメスープ	DHAかぼちゃクッキー／牛乳、たこやき	牛肉、ツナ缶、ウインナー、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、油、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、コーン	581kcal 26.3g 16.2g
2(水)	ご飯、サバの煮付け、キャベツとコーンのおかか和え、竹の子と玉葱のすまし汁	サブレ／牛乳、ホットサンド	さば、牛乳、ハム、チーズ	米、砂糖	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、たけのこ	597kcal 27.6g 17.6g
3(木)	ご飯、鶏肉の磯辺揚げ、切干大根の煮物、白菜と人参の味噌汁	いりこ／牛乳、プリン	鶏肉、あおのり、いんげん豆、牛乳	米、砂糖、薄力粉、油	切り干し大根、にんじん、しいたけ、はくさい、ねぎ	604kcal 25.0g 17.9g
4(金)	ご飯、ホイコーロー風炒め、もやしのナムル、わかめスープ	クラッカー／牛乳、ふかし芋	豚肉、わかめ、牛乳	米、砂糖、ごま油、さつまいも	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、もやし、コーン	577kcal 19.2g 15.5g
5(土)	運動会 					
7(月)	ご飯、赤魚の味噌煮、厚揚げ豆腐のそぼろあんかけ、小松菜のすまし汁	いちごちゃんクッキー／牛乳、オレンジデニッシュ	赤魚、生揚げ、鶏ひき肉、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ふ、オレンジデニッシュ	にんじん、しいたけ、グリーンピース、こまつな	626kcal 25.1g 21.2g
8(火)	ご飯、豚肉のしょうが焼き、オクラのじゃこ和え、かぼちゃの味噌汁	昆布／牛乳、じゃが芋ピザ	豚肉、ちりめんじゃこ、牛乳、ベーコン	米、油、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	キャベツ、ピーマン、オクラ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ	589kcal 22.4g 18.2g
9(水)	ご飯、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ、コーンクリームスープ	オレンジ／牛乳、ババロア	鶏卵、ベーコン、ツナ缶、牛乳	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、コーン	617kcal 19.1g 20.8g
10(木)	ご飯、ピーマンの肉詰めフライ、ほうれん草の納豆和え、里芋の味噌汁	ビスケット／牛乳、ブルーベリーカップケーキ	豚ひき肉、納豆、牛乳、鶏卵	米、油、砂糖、里芋、ホットケーキミックス、バター、ブルーベリージャム	ピーマン、ほうれんそう、はくさい、ねぎ	595kcal 19.5g 17.0g
11(金)	ご飯、肉じゃが、ビーフンサラダ、豆腐のすまし汁	DHAかぼちゃクッキー／牛乳、おはぎ	牛肉、かにかまぼこ、豆腐、牛乳、小豆、きな粉	米、じゃがいも、砂糖、ビーフン、もち米	にんじん、グリーンピース、きゅうり、トマト、コーン、ねぎ、しいたけ	666kcal 20.3g 14.8g
12(土)	ゆかりおにぎり、肉うどん、かぼちゃの天ぷら、オレンジ	サブレ／牛乳、お菓子	牛肉、牛乳	米、うどん、砂糖、小麦粉、油	ねぎ、かぼちゃ、オレンジ	628kcal 18.2g 15.6g
15(火)	ご飯、鮭のなかおち野菜カツ、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	クラッカー／牛乳、今川焼き	ウインナー、牛乳	米、油、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	614kcal 16.0g 23.6g
16(水)	ご飯、ポークカレー、和風大根サラダ、フルーツミックス	いりこ／牛乳、かぼちゃマフィン	豚肉、ハム、牛乳、鶏卵、ココア	米、じゃがいも、油、薄力粉、バター、砂糖、生クリーム、小麦粉	にんじん、きゅうり、コーン、パイナップル、みかん缶、かぼちゃ	770kcal 19.2g 28.6g
17(木)	ご飯、焼き肉風炒め、春雨の酢の物、中華風かき玉汁	ウエハース／牛乳、フルーツヨーグルト	牛肉、わかめ、鶏卵、かにかまぼこ、牛乳、ヨーグルト	米、油、はるさめ、砂糖、かたくり粉	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、もも缶詰、みかん缶詰、りんご、バナナ	602kcal 21.9g 20.0g
18(金)	ご飯、ハヤシライス、スパゲティ和風サラダ、オレンジ	いちごちゃんクッキー／牛乳、フレンチトースト	牛肉、ツナ缶、鶏卵、牛乳	米、油、スパゲティ、砂糖、バター	にんじん、マッシュルーム、アスパラガス、コーン、オレンジ	588kcal 23.0g 17.8g
19(土)	青菜おにぎり、ちゃんぽん、エビシウマイ、フルーツ杏仁	きな粉せんべい／牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、エビ、牛乳	米、中華めん	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、みかん缶詰、パイナップル、もも缶詰	664kcal 19.7g 12.6g
21(月)	そぼろ丼、ごぼうサラダ、ほうれん草のすまし汁	ビスケット／牛乳、ワッフル	鶏ひき肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、ふ、ワッフル、いちごジャム	グリーンピース、ごぼう、きゅうり、にんじん、ほうれんそう	603kcal 22.0g 19.0g

23(水)	ご飯、サバの胡麻味噌焼、いんげんのお浸し、のっぺい汁	DHAかぼちゃクッキー／牛乳、揚げパン	さば、ちりめんじゃこ、鶏肉、牛乳、きな粉	米、砂糖、里芋、こんにやく、かたくり粉、コッペパン、油	さやいんげん、にんじん、しいたけ	639kcal 26.7g 18.9g	
24(木)	お弁当の日		バナナ／牛乳、海鮮お好み焼き	さば、ちりめんじゃこ、鶏肉、牛乳	米、砂糖、里芋、こんにやく、かたくり粉、さつまいも、油、砂糖	さやいんげん、にんじん、しいたけ	170kcal 8.3g 8.8g
25(金)	ロールパン、クリームシチュー、スパゲティソテー、りんご	サブレ／牛乳、ココアクッキー	鶏肉、ポークウインナー、牛乳、鶏卵	ロールパン、じゃがいも、油、スパゲティ、砂糖、薄力粉、バター	にんじん、ブロッコリー、りんご	668kcal 21.7g 26.7g	
26(土)	ごま塩おにぎり、卵あんかけうどん、きんぴられんこん、柿	昆布／牛乳、お菓子	豚肉、鶏卵、牛乳	米、うどん、砂糖、かたくり粉	にんじん、ねぎ、れんこん、えだまめ、柿	633kcal 19.4g 14.8g	
28(月)	ご飯、赤魚のカレー風味揚げ、ほうれん草とウインナーのソテー、かまぼこと玉ねぎのすまし汁	いちごちゃんクッキー／牛乳、焼きそば	赤魚、ウインナー、かまぼこ、わかめ、牛乳、竹輪、あおのり	米、薄力粉、油、中華めん	ほうれん草、にんじん、コーン、ねぎ、キャベツ	550kcal 22.2g 15.2g	
29(火)	ご飯、かぼちゃコロッケ、ひじきサラダ、ミネストローネ	ウエハース／牛乳、ゼリー	ひじき、鶏ささ身、ベーコン、牛乳	米、油、マヨネーズ、ゼリー、小麦粉	きゅうり、赤ピーマン、コーン、キャベツ、みかん缶、かぼちゃ	582kcal 16.1g 17.3g	
30(水)	ご飯、豚肉の味噌炒め、にんじんしりしり、根菜の味噌汁	きな粉せんべい／牛乳、肉まん	豚肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳、肉まん	米、砂糖、かたくり粉	キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、れんこん、ねぎ	530kcal 21.3g 12.5g	
31(木)	ご飯、照り焼きチキン、シーザーサラダ、オニオンスープ	オレンジ／牛乳、ミルクもち	鶏肉、ベーコン、牛乳、きな粉	米、砂糖、かたくり粉	キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ、にんじん	631kcal 23.8g 24.8g	

月平均栄養価 エネルギー 597kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.1g

10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。

10という数字を横に倒すと1が眉毛、0が目に見えることからこの日になったと言われています。

健康的な目を守るために、目に良い食材を紹介します。



ビタミンA ～目の粘膜を守る～	人参・かぼちゃ・などの緑黄色野菜	
ビタミンB1 ～視神経を強化～	豚肉・大豆 など	
ビタミンB2 ～目の充血を防ぐ～	牛乳・チーズ・納豆 など	
ビタミンC ～血管を強化～	いちご・キウイ・さつまいも など	
ビタミンA ～視覚機能の補助～	ブルーベリー など	

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