



給食だより

杉並台保育園

2019年11月1日～2019年11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
1(金)	ご飯、豚肉の高菜炒め、ブロッコリーのツナ和え、しめじの味噌汁	バナナ/牛乳、パンプティング	豚肉、ツナ缶、わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、食パン	キャベツ、にんじん、たかな、ブロッコリー、しめじ、ねぎ	586kcal 23.6g 18.8g
2(土)	いなり混ぜご飯、ほうとう汁、いんげんのり和え、りんご	ウエハース/牛乳、お菓子	鶏肉、牛乳	米、砂糖、うどん	かぼちゃ、にんじん、ねぎ、さやいんげん、りんご	621kcal 19.4g 14.1g
5(火)	ご飯、サバのウスターソース煮、パンパンジー、春雨スープ	ビスケット/牛乳、ふかし芋	さば、鶏ささ身、わかめ、牛乳	米、砂糖、はるさめ、さつまいも	きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	589kcal 23.4g 17.0g
6(水)	ロールパン、ポークビーンズ、レタスサラダ、コーンクリームスープ	クッキー/牛乳、焼おにぎり	大豆、豚肉、ハム、牛乳	ロールパン、じゃがいも、油、砂糖	にんじん、レタス、きゅうり、コーン	598kcal 22.1g 21.4g
7(木)	ご飯、鮭のチャンチャン焼き、大根とツナのサラダ、麩とわかめのすまし汁	りんご/牛乳、マフィン	さけ、ツナ缶、わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ふ、ホットケーキミックス、バター、油	キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり	596kcal 23.1g 15.5g
8(金)	ご飯、ハンバーグ、ビーフンサラダ、白菜と人参のコンソメスープ	昆布/牛乳、プチクレープ	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、かにかまぼこ、牛乳	米、パン粉、ビーフン	にんじん、ピーマン、きゅうり、はくさい、コーン	618kcal 21.7g 23.6g
9(土)	親子丼、きんぴらごぼう、キャベツの味噌汁	ウエハース/牛乳、お菓子	鶏肉、鶏卵、牛乳	米、砂糖	ねぎ、ごぼう、にんじん、えのきたけ、キャベツ	561kcal 24.5g 12.9g
11(月)	ご飯、エビカツフライ、ポパイサラダ、じゃが芋とベーコンのコンソメスープ	クラッカー/牛乳、マカロニきな粉	かまぼこ、チーズ、ベーコン、牛乳、きな粉	米、油、マヨネーズ、じゃがいも、マカロニ、砂糖	ほうれんそう、コーン	648kcal 23.1g 19.2g
12(火)	ご飯、豚肉と茄子のみそ煮、いんげんのごま和え、小松菜のすまし汁	オレンジ/牛乳、ジャムサンド	豚肉、牛乳	米、砂糖、ふ、食パン、いちごジャム	なす、にんじん、さやいんげん、しめじ、こまつな、しいたけ	586kcal 21.0g 15.9g
13(水)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、スパゲティサラダ、キャベツと玉葱のコンソメスープ	ビスケット/牛乳、プリンアラモード	鶏もも肉、ハム、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、大豆油、スパゲティ、マヨネーズ、生クリーム	きゅうり、コーン、キャベツ、にんじん、りんご、バナナ、みかん缶	671kcal 22.5g 27.3g
14(木)	ご飯、さんまの塩焼き、ひじきの煮物、かきたま汁	ウエハース/牛乳、じゃが芋ピザ	さんま、ひじき、鶏卵、牛乳、ベーコン、油揚げ	米、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	にんじん、ねぎ、ピーマン	602kcal 22.5g 21.7g
15(金)	ご飯、ビーフカレー、グリーンサラダ、柿	きな粉せんべい/牛乳、たい焼き	牛肉、牛乳	米、じゃがいも	にんじん、レタス、きゅうり、ブロッコリー、柿	622kcal 18.4g 16.9g
16(土)	ミートソーススパゲティ、キャベツサラダ、アスパラのコンソメスープ、フルーツ杏仁	DHAかぼちゃクッキー/牛乳、お菓子	合い挽き肉、牛乳	スパゲティ、砂糖、和風ドレッシング	ピーマン、にんじん、キャベツ、コーン、トマト、きゅうり、アスパラガス、バナナ、みかん缶、パイナップル、もも缶	580kcal 20.2g 16.1g
18(月)	ご飯、赤魚の照り焼き、蒸し鶏のサラダ、大根と人参の味噌汁	いりこ/牛乳、大学芋	赤魚、鶏ささ身、牛乳	米、砂糖、和風ドレッシング、さつまいも、油	きゅうり、レタス、にんじん、ねぎ	545kcal 21.8g 12.0g
19(火)	ご飯、すき焼き風煮、蒸ししゅうまい、麩とえのきたけのすまし汁	バナナ/牛乳、ゼリー	牛肉、生揚げ、豚肉、牛乳	米、しらたき、砂糖、ふ	はくさい、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	534kcal 22.4g 18.3g
20(水)	ご飯、チキングラタン、ブロッコリーサラダ、オニオンスープ	クラッカー/牛乳、フルーチェ	鶏肉、牛乳、わかめ、フルーチェ、牛乳	米、和風ドレッシング	にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン、きゅうり、えのきたけ、みかん缶	653kcal 24.6g 24.0g

21(木)	ご飯、サバの竜田揚げ、キャベツの卵としなめこの味噌汁	ビスケット/牛乳、たこやき	さば、ウインナー、鶏卵、豆腐、牛乳			665kcal 27.9g 25.3g
22(金)	お弁当の日	クッキー/牛乳、メロンパン	牛乳		メロンパン	208kcal 6.8g 8.3g
25(月)	ご飯、ハヤシライス、れんこんサラダ、フルーツミックス	きな粉せんべい/牛乳、肉まん	牛肉、ひじき、牛乳、肉まん		米、油、マヨネーズ	646kcal 21.0g 21.2g
26(火)	ご飯、鮭のコーンマヨ焼、マカロニのカレー風味ソテー、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	りんご/牛乳、ババロア	さけ、あおのり、豚ひき肉、牛乳		米、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖	653kcal 25.2g 22.6g
27(水)	ご飯、ホイコーロー風炒め、もやしのナムル、わかめスープ	昆布/牛乳、今川焼き	豚肉、わかめ、牛乳		米、砂糖、ごま油	601kcal 20.4g 20.8g
28(木)	ご飯、ぎせい豆腐、五目煮豆、キャベツとえのきたけの味噌汁	オレンジ/牛乳、ジャコトースト	豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、かにかまぼこ、大豆、牛乳、ちりめんじゃこ		米、砂糖、こんにやく、食パン、マヨネーズ	604kcal 25.9g 19.2g
29(金)	ご飯、赤魚のおろし煮、ツナポテト、豚汁	クラッカー/牛乳、ゴマクッキー	赤魚、ツナ缶、豚肉、牛乳		米、砂糖、じゃがいも、こんにやく、里芋、バター、薄力粉	644kcal 23.6g 20.1g
30(土)	ワカメご飯、煮込みうどん、竹輪の磯辺揚げ、みかん	DHAかぼちゃクッキー/牛乳、お菓子	わかめ、豚肉、竹輪、あおのり、牛乳		米、うどん、砂糖、薄力粉、油	647kcal 21.5g 16.4g

月平均栄養価 エネルギー 595kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.7g

食物繊維について

食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくりましょう。



★みそおでんの作り方★

＜材料＞

- ・鶏もも肉 300g
- ・大根 200g
- ・板こんにやく 120g
- ・厚揚げ豆腐 120g
- ・里芋 120g
(冷凍の里芋でもOK)
- ・人参 240g

＜調味料＞

- ・だし 7g
- ・味噌 30g
- ・濃口醤油 10g
- ・砂糖 10g
- ・水 500cc

- ① 里芋とこんにやくは、一口大の大きさに切って、それぞれ下茹でをする。大根・人参は1cmのイチヨウ切り、鶏肉・厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 厚揚げは、お湯をかけて油抜きをする。
- ③ 鍋を火にかけ、鶏肉を色が変わるまで炒める。
- ④ 大根と人参を加えて少し炒め、水・だしの素をいれて強火で煮る。(アクがでてくるので、取り除く)
- ⑤ 大根と人参が柔らかくなったら、里芋・こんにやく・厚揚げをいれて残りの調味料を加え、弱火にして15分ほど煮込んで完成。

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