12月 給食だより

杉並台保育園　　**2019年12月2日～2019年12月28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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂肪
2(月)	ご飯,豚肉のしょうが焼き,ビーフンサラダ,玉ねぎと人参の味噌汁	ビスケット／牛乳,ワッフル	豚肉,かにかまぼこ,牛乳	米,油,砂糖,ビーフン,ワッフル,いちごジャム	キャベツ,ピーマン,きゅうり,コーン,にんじん,ねぎ	595kcal 19.2g 17.7g
3(火)	ご飯,サバのみそ煮,ほうれん草の和え物,そうめん汁	クッキー／牛乳,レーズン蒸しパン	さば,牛乳	米,砂糖,そうめん,ホットケーキミックス	ほうれんそう,にんじん,しめじ,えのきたけ,ねぎ,レーズン	592kcal 21.9g 14.6g
4(水)	ご飯,鶏肉と白菜のトマト煮,スパゲティサラダ,じゃが芋とベーコンのコンソメスープ	ゴーフレット／牛乳,ミルクもち	鶏肉,ツナ缶,ベーコン,牛乳,きな粉	米,砂糖,スパゲティ,マヨネーズ,じゃがいも,かたくり粉	はくさい,しめじ,きゅうり,コーン	607kcal 20.7g 19.7g
5(木)	ご飯,肉じゃが,いんげんののり和え,豆腐とわかめのすまし汁	りんご／牛乳,焼きプリンタルト	牛肉,豆腐,わかめ,牛乳	米,じゃがいも,砂糖	にんじん,グリンピース,さやいんげん,ねぎ	621kcal 18.1g 21.3g
6(金)	ご飯,赤魚の野菜あんかけ,ごぼうサラダ,茄子の味噌汁	昆布／牛乳,バナナきな粉	赤魚,ツナ缶,牛乳,きな粉	米,かたくり粉,油,砂糖,マヨネーズ,ふ	にんじん,キャベツ,グリンピース,ごぼう,きゅうり,なす,ねぎ,バナナ	608kcal 20.4g 18.8g
7(土)	焼きそば,ブロッコリーのツナコーン和え,ワンタンスープ,フルーツ杏仁	クラッカー／牛乳,お菓子	豚肉,ツナ缶,牛乳	干し中華めん,油,砂糖	ｷｬﾍﾞﾂ,もやし,にんじん,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,ｺｰﾝ,ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ,みかん缶詰,ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ,もも缶詰	550kcal 21.2g 15.3g
9(月)	ご飯,星形ハンバーグ,シーザーサラダ,コーンクリームスープ,イチゴケーキ	いりこ／牛乳,たい焼き	星型ハンバーグ,牛乳	米,スポンジケーキ,生クリーム,いちごジャム	キャベツ,きゅうり,コーン,ミニトマト	725kcal 27.6g 21.2g
10(火)	ご飯,豚肉の柳川風煮,春雨サラダ,小松菜の味噌汁	DHAかぼちゃクッキー／牛乳,グレープゼリー	豚肉,鶏卵,牛乳,ゼラチン	米,砂糖,はるさめ,和風ドレッシング	ごぼう,きゅうり,にんじん,コーン,こまつな,ぶどう	548kcal 21.4g 17.4g
11(水)	ロールパン,鮭のなかおち野菜カツ,ブロッコリーサラダ,ミネストローネ	オレンジ／牛乳,枝豆チーズのポテトおやき	ベーコン,チーズ,牛乳	ロールパン,大豆油,和風ドレッシング,じゃがいも,かたくり粉,マヨネーズ	ブロッコリー,コーン,にんじん,キャベツ,えだまめ	550kcal 20.9g 25.4g
12(木)	ご飯,サバの照り焼き,ピーマンのきんぴら,里芋の味噌汁	ゴーフレット／牛乳,ココアクッキー	さば,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ごま油,里芋,薄力粉,バター	ピーマン,にんじん,コーン,はくさい,ねぎ	654kcal 21.5g 24.3g
13(金)	ご飯,キーマカレー,ミモザサラダ,みかん	ウエハース／牛乳,ラスク	豚ひき肉,鶏卵,ベーコン,牛乳	米,じゃがいも,マヨネーズ,食パン,バター,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,みかん	668kcal 18.7g 24.1g
14(土)	そぼろ丼,小松菜のお浸し,竹の子と玉葱のすまし汁	ビスケット／牛乳,お菓子	鶏ひき肉,鶏卵,牛乳	米,砂糖	グリンピース,こまつな,にんじん,しめじ,たけのこ	544kcal 21.1g 14.7g
16(月)	ご飯,ピーマンの肉詰めフライ,ツナサラダ,さつま芋と玉葱のみそ汁	ゴーフレット／牛乳,オレンジカップケーキ	豚ひき肉,鶏ひき肉,ツナ缶,牛乳,鶏卵	米,油,さつまいも,ホットケーキミックス,砂糖,バター,マーマレード	ピーマン,キャベツ,きゅうり,にんじん,ねぎ	610kcal 17.3g 16.6g
17(火)	**お弁当の日**	DHAかぼちゃクッキー／牛乳,おはぎ	牛乳,きな粉,小豆	もち米		250kcal 7.5g 6.2g
18(水)	ご飯,タンドリーチキン,ポテトサラダ,レタススープ	昆布／牛乳,フルーツタルト	鶏もも肉,ポークウインナー,牛乳	米,じゃがいも,マヨネーズ,カスタードクリーム	きゅうり,りんご,レタス,にんじん,バナナ,もも	608kcal 21.9g 25.1g
19(木)	ご飯,サバの塩焼き,竹輪と絹さやの卵とじ,豚汁	バナナ／牛乳,ババロア	さば,竹輪,鶏卵,豚肉,牛乳	米,油,砂糖,こんにゃく,里芋	にんじん,さやえんどう,しいたけ,はくさい,ごぼう	643kcal 28.2g 22.3g
20(金)	ご飯,ささ身チーズフライ,コールスローサラダ,アスパラとベーコンのコンソメスープ	きな粉せんべい／牛乳,コーンマヨトースト	ささ身チーズカツ,ベーコン,牛乳	米,大豆油,マヨネーズ,食パン,マヨネーズ	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ	591kcal 21.4g 20.1g
21(土)	鮭ごはん,肉うどん,かぼちゃの含め煮,オレンジ	ビスケット／牛乳,お菓子	さけフレーク,牛肉,牛乳	米,うどん,砂糖	ねぎ,かぼちゃ,オレンジ	637kcal 20.7g 13.5g
23(月)	牛丼,ポパイサラダ,豆腐と椎茸のすまし汁	ウエハース／牛乳,ハッシュドポテト	牛肉,かまぼこ,チーズ,豆腐,牛乳	米,砂糖,マヨネーズ,じゃがいも,油	にんじん,ねぎ,ほうれんそう,コーン,しいたけ	575kcal 25.1g 19.5g
24(火)	ご飯,鮭のバターしょうゆ焼き,豚だいこん,キャベツの味噌汁	オレンジ／牛乳,スノーボールクッキー	さけ,豚肉,牛乳	米,バター,砂糖,小麦粉	にんじん,えのきたけ,キャベツ,コーン	661kcal 24.4g 22.9g
25(水)	ご飯,マカロニシチュー,キャベツサラダ,りんご	ゴーフレット／牛乳,サンタさんの三色デザート	鶏もも肉,牛乳,ハム,牛乳	米,マカロニ,じゃがいも,和風ドレッシング	にんじん,ブロッコリー,キャベツ,コーン,トマト,きゅうり,りんご	603kcal 19.6g 15.9g
26(木)	ご飯,すき焼き風煮,和風大根サラダ,竹輪と玉葱のすまし汁	クッキー／牛乳,スイートポテト	牛肉,厚揚げ,ハム,竹輪,牛乳,鶏卵	米,しらたき,砂糖,さつまいも,バター	はくさい,にんじん,しいたけ,きゅうり,コーン,ねぎ	626kcal 21.2g 21.5g
27(金)	ご飯,赤魚の磯辺揚げ,キャベツのゴママヨサラダ,じゃが芋の味噌汁	いりこ／牛乳,ココアカップケーキ	赤魚,あおのり,ハム,牛乳	米,薄力粉,油,マヨネーズ,じゃがいも	キャベツ,にんじん,ねぎ	628kcal 20.6g 20.5g
28(土)	ゆかりご飯,ちゃんぽん,エビシュウマイ,フルーツミックス	クラッカー／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,ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ,みかん缶詰	695kcal 20.3g 13.8g

月平均栄養価　　エネルギー　600kcal　　たんぱく質　20.9g　　脂質　18.8g

昔から、冬至には南瓜をはじめ、だいこんやうどんなど名前に「ん」のつくものを食べると【運】を呼び込めると言われています。
「ん」のつくものは「運盛り」と言い縁起を担いだり、また「いろはにほへと」の47音が「ん」で終わることから、物事をあらわす「一陽来復（いちようらいふく）」の願いも込められているのです。

また、冬至に「ゆず湯」に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。

～冬至の七草～

- **南瓜（なんきん）**
- **蓮根（れんこん）**
- **人参（にんじん）**
- **銀杏（ぎんなん）**
- **金柑（きんかん）**
- **寒天（かんてん）**
- **饂飩（うんどん）**

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。　　㈱福岡県南部給食センター