



給食だより

杉並台保育園

2020年4月1日～2020年4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(水)	ご飯、豆腐チャンプルー、アスパラサラダ、キャベツの味噌汁	昆布/牛乳、バナナきな粉	豆腐、豚肉、ツナ缶、牛乳、きな粉	米、砂糖、ふ	にんじん、もやし、ピーマン、アスパラガス、レッドオニオン、コーン、えのきたけ、ねぎ、バナナ	540kcal 21.5g 16.1g
2(木)	ご飯、ホキの野菜あんかけ、小松菜のお浸し、わかめとたまねぎの味噌汁	オレンジ/牛乳、たこやき	牛肉、かにかまぼこ、牛乳	米、大豆油、はるさめ、砂糖、ごま油、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン、はくさい、しめじ、ねぎ	632kcal 24.2g 22.3g
3(金)	ご飯、焼き肉風炒め、春雨のナムル、白菜の中華スープ	きな粉せんべい/牛乳、青りんごゼリー	ホキ、わかめ、牛乳	米、かたくり粉、大豆油、砂糖、ふ、ゼリー	にんじん、キャベツ、グリーンピース、こまつな、しめじ、バナナ、パイン缶	540kcal 19.5g 11.9g
6(月)	ご飯、ハヤシライス、ポパイサラダ、フルーツミックス	ビスケット/牛乳、ミルクもち	牛肉、かまぼこ、チーズ、牛乳、きな粉	米、大豆油、マヨネーズ、砂糖、かたくり粉	にんじん、マッシュルーム、ほうれんそう、コーン、パイン缶、みかん缶	716kcal 21.2g 30.4g
7(火)	ご飯、魚のみぞれかけ、ブロッコリーのツナ和え、竹の子と玉葱のすまし汁	クッキー/牛乳、フレンチトースト	あじ、ツナ缶、牛乳、鶏卵、牛乳	米、かたくり粉、砂糖、食パン、バター	ブロッコリー、にんじん、たけのこ	620kcal 28.6g 17.5g
8(水)	ご飯、鶏肉のトマト煮、ポテトサラダ、コーンクリームスープ	りんご/牛乳、パパロア	鶏もも肉、ハム、牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ	キャベツ、しめじ、トマト、きゅうり、コーン	608kcal 21.5g 19.8g
9(木)	肉まん、酢豚、三角春巻き、ほうれん草の中華スープ(中国メニュー)	クラッカー/牛乳、クリームコンフェ	肉まん、豚もも肉、牛乳	大豆油、砂糖、かたくり粉	にんじん、しいたけ、ピーマン、パイン缶、ほうれんそう	571kcal 20.9g 20.5g
10(金)	たけのこごはん、サバの塩焼き、竹輪と絹さやの卵とじ、人参と長ネギの味噌汁	ゴーフレット/牛乳、じゃが芋のお好み焼き	さば、竹輪、鶏卵、牛乳、ちりめんじゃこ	米、砂糖、大豆油、じゃがいも、かたくり粉、マヨネーズ	たけのこ、にんじん、さやえんどう、しいたけ、ねぎ、パイン缶、みかん缶	659kcal 28.6g 19.7g
11(土)	焼きそば、キャベツのゆかり和え、玉ねぎのすまし汁、バナナ	いりこ/牛乳、お菓子	豚肉、わかめ、牛乳	中華めん、大豆油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、バナナ	511kcal 18.7g 13.2g
13(月)	ご飯、赤魚のおろし煮、ほうれん草の彩り和え、里芋の味噌汁	きな粉せんべい/牛乳、ベーコンマフィン	赤魚、しらす干し、牛乳、鶏卵、ベーコン、チーズ	米、砂糖、ごま油、里芋、ホットケーキミックス、バター、大豆油	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、はくさい、ねぎ、コーン	607kcal 23.0g 17.7g
14(火)	ご飯、チキン南蛮、春雨サラダ、小松菜のすまし汁	オレンジ/牛乳、黒糖ラスク	鶏肉、鶏卵、牛乳	米、薄力粉、砂糖、タルタルソース、はるさめ、和風ドレッシング、ふ、食パン、バナナ、黒砂糖	きゅうり、にんじん、こまつな、しいたけ	672kcal 22.2g 24.3g
15(水)	ご飯、ホキのチーズ焼き、春キャベツのじゃこサラダ、ミルクスープ、りんご	ウエハース/牛乳、プチクレープ	ホキ、しらす干し、牛乳	米	キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、しめじ、りんご	572kcal 26.0g 18.3g
16(木)	ご飯、牛肉とパプリカの甘辛炒め、レタスとツナの和え物、茄子の味噌汁	ビスケット/牛乳、フルーツヨーグルト	牛肉、ツナ缶、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、ふ	黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、レタス、きゅうり、コーン、トマト、なす、ねぎ、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	553kcal 20.6g 16.0g
17(金)	ご飯、筑前煮、いんげんのりし汁	昆布/牛乳、プリン	鶏肉、竹輪、牛乳	米、こんにやく、里芋、砂糖	れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、さやえんどう、さやいんげん、しいたけ、ねぎ	527kcal 18.5g 13.0g
18(土)	ビビンバ風ごはん、エビシウマイ、白菜と人参の中華スープ、オレンジ	クッキー/牛乳、お菓子	豚ひき肉、エビシウマイ、牛乳	大豆油、砂糖、米	にんじん、ほうれんそう、もやし、はくさい、しいたけ、ねぎ、オレンジ	568kcal 19.3g 16.9g
20(月)	ご飯、さき身チーズフライ、春野菜の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	クラッカー/牛乳、ワッフル	さき身チーズカツ、ベーコン、牛乳	米、大豆油、マヨネーズ、ワッフル、いちごジャム	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	584kcal 19.9g 19.0g
21(火)	ご飯、さばの西京焼き、ごぼうとひじきのきんぴら、豆腐と油揚げの味噌汁	バナナ/牛乳、おはぎ	さば、ひじき、豆腐、牛乳	米、砂糖、ごま油	ごぼう、にんじん、ねぎ	657kcal 23.3g 16.1g
22(水)	ご飯、スパニッシュオムレツ、レタスとツナのサラダ、パンキンポタージュ	ゴーフレット/牛乳、フルーツポンチ	鶏卵、ベーコン、ツナ缶、牛乳	米、じゃがいも、和風ドレッシング、カクテルゼリー	ほうれんそう、にんじん、レタス、きゅうり、コーン、かぼちゃ、もも缶、みかん缶、パイン缶、りんご	527kcal 16.4g 14.0g

23(木)	ご飯、豆腐ハンバーグ(あんかけ)、小松菜のごま和え、麩と白菜の味噌汁	いりこ/牛乳、きな粉ボール	豆腐、鶏ひき肉、牛乳、きな粉	米、パン粉、かたくり粉、砂糖、ふ、ホットケーキミックス、バター	にんじん、えだまめ、こまつな、しめじ、はくさい、ねぎ	579kcal 20.9g 15.2g
24(金)	ご飯、赤魚の煮つけ、若竹煮、ほうれん草のすまし汁、オレンジ	きな粉せんべい/牛乳、グレーゼリー	赤魚、わかめ、牛乳、ゼラチン	米、砂糖、ふ	たけのこ、にんじん、ほうれんそう、オレンジ、グレープジュース、ぶどう	511kcal 19.9g 7.8g
27(月)	ご飯、サバのウスターソース煮、高野豆腐の卵とじ、わかめスープ	ビスケット/牛乳、クリームパン	さば、高野豆腐、鶏卵、わかめ、牛乳	米、砂糖、クリームパン	しいたけ、にんじん、グリーンピース、コーン	586kcal 25.3g 19.5g
28(火)	ご飯、ポークカレー、和風大根サラダ、バナナ	昆布/牛乳、カラフルフルーチェ	豚肉、ハム、牛乳、フルーチェ	米、じゃがいも、大豆油、カクテルゼリー	にんじん、きゅうり、コーン、バナナ、みかん缶	627kcal 17.1g 19.2g
30(木)	ご飯、エビカツフライ、蒸し鶏のサラダ、野菜スープ	オレンジ/牛乳、ゴマクッキー	鶏ささ身、ベーコン、牛乳	米、大豆油、バター、砂糖、薄力粉	きゅうり、レタス、にんじん、キャベツ	712kcal 22.6g 25.3g

月平均栄養価 エネルギー 591kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.0g

☆ご入園、ご進級おめでとうございます☆

☆☆☆ご入園、ご進級おめでとうございます☆☆☆
 新年度を迎え、新しい環境の中、
 不安とドキドキがいっぱいの毎日をご過ごしていることでしょう
 子供たちに笑顔で食べてもらえるよう一所懸命に給食を作ってまいりたいと思います。
 どうぞよろしくお願いいたします。

☆朝ごはんを食べて登園しましょう☆

≪朝ごはらは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休んでいる状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。≫

～朝ごはんの3つのスイッチ！～

- ① 脳にエネルギーを補給する**
 脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力のアップにつながります。
- ② 体のリズムを整える**
 朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなります。また、胃や腸が刺激されて排便が促され、「朝ウンチ」の習慣につながります。
- ③ 体温を上げる**
 朝ごはんを食べると、体の中で熱がつくられ、寝ている間に下がった体温が上がります。そうすると、体の調子が悪くなくなり、元気に活動しやすくなります。

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。(株)福岡県南部給食センター

