

# 5月 給食だより

## 杉並台保育園

2020年5月1日～2020年5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、鶏肉とじゃが芋の照り煮、大根と人参のサラダ、豆腐とわかめの味噌汁	クッキー/牛乳、青りんごゼリー	鶏肉、かにかまぼこ、豆腐、わかめ、牛乳	クッキー、米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ゼリー	にんじん、ねぎ、パイン缶	622kcal 21.1g 19.5g
2(土)	ゆかりご飯、ちゃんぽん、三角春巻き、フルーツ杏仁	ウエハース/牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、牛乳、三角春巻き	米、中華めん、大豆油	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、みかん缶、パイン缶、もも缶	748kcal 19.8g 16.3g
7(木)	ご飯、サバのみそ煮、切干大根の煮物、小松菜のすまし汁	クラッカー/牛乳、フルーチェ	さば、豚ひき肉、牛乳、フルーチェ	クラッカー、米、砂糖、ふ	切り干し大根、にんじん、しいたけ、さやいんげん、こまつな、みかん缶	612kcal 22.5g 18.5g
8(金)	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、ほうれん草の納豆和え、きのこの味噌汁、フルーツミックス	きな粉せんべい/牛乳、とと焼き	きな粉、鶏肉、納豆、わかめ、牛乳	せんべい、砂糖、米、かたくり粉、大豆油、たい焼き	ほうれん草、えのきたけ、しめじ、ねぎ、パイン缶、みかん缶	758kcal 28.3g 20.1g
9(土)	ワカメご飯、きつねうどん、きんぴらごぼう、りんご	ビスケット/牛乳、お菓子	わかめ、牛乳、油揚げ	米、うどん、砂糖	ねぎ、ごぼう、にんじん、りんご	682kcal 18.4g 16.0g
11(月)	ご飯、牛肉の柳川風煮、レバーの甘辛炒め、竹の子のすまし汁	DHAかぼちゃクッキー/牛乳、蒸しパン	牛肉、鶏卵、レバー、かまぼこ、わかめ、牛乳	DHAかぼちゃクッキー、米、砂糖、ホットケーキミックス、サラダ油	ごぼう、にんじん、キャベツ、たけのこ	736kcal 27.8g 20.7g
12(火)	ご飯、ホキの胡麻味噌焼、高野豆腐の煮物、けんちん汁、オレンジ	昆布/牛乳、クッキー	ホキ、高野豆腐、豚肉、牛乳、鶏卵	米、砂糖、里芋、こんにやく、ごま油、薄力粉、バター	しいたけ、にんじん、さやいんげん、ごぼう、オレンジ	660kcal 23.8g 22.3g
13(水)	食パン、ポークビーンズ、ブロッコリーサラダ、コーンクリームスープ	りんご/牛乳、海鮮お好み焼き	大豆、豚肉、わかめ、牛乳	食パン、じゃがいも、サラダ油、砂糖、和風ドレッシング、マヨネーズ	りんご、にんじん、ブロッコリー、コーン、きゅうり	573kcal 24.6g 22.5g
14(木)	ご飯、アジの南蛮漬け、いんげんのお浸し、なめこの味噌汁	ウエハース/牛乳、マカロニきな粉	あじ、ちりめんじゃこ、豆腐、牛乳、きな粉	米、かたくり粉、大豆油、砂糖、マカロニ	にんじん、ピーマン、さやいんげん、なめこ、ねぎ	612kcal 25.2g 15.1g
15(金)	ご飯、キーマカレー、シーザーサラダ、フルーツミックス	クラッカー/牛乳、プリン	豚ひき肉、ベーコン、牛乳	クラッカー、米、じゃがいも	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン缶、みかん缶	716kcal 18.2g 23.7g
18(月)	ご飯、鮭のなかおち野菜カツ、れんこんサラダ、ミルクスープ	きな粉せんべい/牛乳、クリームコンフェ	きな粉、ひじき、牛乳、鮭の中落ち野菜カツ	せんべい、砂糖、米、大豆油、マヨネーズ	れんこん、えだまめ、にんじん、コーン、ほうれん草、しめじ	708kcal 20.6g 23.0g
19(火)	ご飯、肉じゃが、ほうれん草ののり和え、豆腐と竹輪のすまし汁	いりこ/牛乳、フルーツヨーグルト	煮干し、牛肉、豆腐、竹輪、牛乳、ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖	にんじん、グリーンピース、ほうれん草、ねぎ、もも缶、みかん缶、りんご	631kcal 26.3g 19.0g
20(水)	ご飯、パーベキューチキン、レタスサラダ、ウインナーとえのきのコンソメスープ	オレンジ/牛乳、ココアワッフル	鶏もも肉、ハム、ウインナー、牛乳	米、砂糖、ココアワッフル	オレンジ、レタス、きゅうり、コーン、えのきたけ	628kcal 23.1g 22.4g
21(木)	ご飯、肉野菜炒め、かぼちゃの含め煮、厚揚げ豆腐のみそ汁、りんご	ビスケット/牛乳、牛乳寒天	豚肉、油揚げ、牛乳、角寒天	米、砂糖	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、コーン、かぼちゃ、りんご、みかん缶	702kcal 23.4g 20.6g
22(金)	ご飯、鮭のカレーピカタ、ビーフンサラダ、豆腐と椎茸のすまし汁	ゴーフレット/牛乳、スイートポテト	さけ、かにかまぼこ、豆腐、牛乳、鶏卵	米、薄力粉、ビーフン、さつまいも、砂糖、バター	きゅうり、トマト、コーン、ねぎ、しいたけ	694kcal 25.0g 20.5g

23(土)	ミートソーススパゲティ、フレンチサラダ、オニオンスープ、オレンジ	ウエハース/牛乳、お菓子	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	スパゲティ、砂糖、フレンチドレッシング、マヨネーズ	ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ、オレンジ	597kcal 20.2g 19.8g
25(月)	ご飯、ハヤシライス、たまごパサダ、フルーツミックス	DHAかぼちゃクッキー/牛乳、ババロア	牛肉、鶏卵、牛乳	DHAかぼちゃクッキー、米、大豆油、スパゲティ、マヨネーズ、生クリーム	にんじん、マッシュルーム、きゅうり、コーン、ブロッコリー、もも缶、みかん缶	845kcal 20.6g 38.9g
26(火)	ご飯、赤魚の煮つけ、ウインナーソーサー、さつまいものみそ汁	オレンジ/牛乳、青のりポテト	赤魚、ウインナー、牛乳、あおのり	米、砂糖、さつまいも、じゃがいも、大豆油	オレンジ、キャベツ、にんじん、はくさい、ねぎ	565kcal 20.7g 14.9g
27(水)	<b>お弁当の日</b>	クラッカー/牛乳、グレーゼリー	牛乳、ゼラチン	クラッカー	グレープジュース、ぶどう	186kcal 7.8g 8.5g
28(木)	ご飯、さき身チーズフライ、こいのぼり卵焼き、ミネストローネ	きな粉せんべい/牛乳、オレンジデニッシュ	きな粉、さき身チーズカツ、鶏卵、ベーコン、牛乳	せんべい、砂糖、米、大豆油、白だし、じゃがいも、デニッシュ食パン	きゅうり、キャベツ	820kcal 30.6g 29.4g
29(金)	ご飯、酢鶏、もやしのナムル、わかめスープ	ビスケット/牛乳、ミルクもち	鶏肉、わかめ、牛乳、きな粉	米、かたくり粉、大豆油、砂糖、ごま油	にんじん、しいたけ、ピーマン、もやし、きゅうり、黒きくらげ、コーン	645kcal 22.2g 20.5g
30(土)	青菜ご飯、肉うどん、レタスとトマトのサラダ、オレンジ	昆布/牛乳、お菓子	牛肉、牛乳	米、うどん、砂糖、和風ドレッシング	ねぎ、レタス、きゅうり、コーン、トマト、オレンジ	588kcal 18.0g 13.7g

月平均栄養価 エネルギー 643kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.9g

## 5月5日は“端午の節句”

5月5日は『こどもの日』です。国民の祝日であるこの日は、本来「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」のが趣旨とされています。

【こいのぼり】・・・鯉は清流に限らず環境がよいとは言えない池や沼でも生きていける生命力の強い魚で、このようなことから、『どのような劣悪な環境においても生き抜くことができるたくましさや備え、立派に成長してほしい』という意味があります。

【柏餅】・・・柏餅に使われる柏は、古くから神が宿る木とされています。また、柏の木は新芽が出ないと古い葉が落ちないため、子孫繁栄を象徴するものとして縁起がよいとされています。

### 端午の節句では…

- ・ フリ：「出世魚」と呼ばれている。
- ・ たけのこ：「まっすぐに伸びる」という象徴。
- ・ エビ：「腰が曲がるほど長生きするように」という意味から。

これらの食材を食べると縁起がよいとされています。

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