



給食だより

杉並台保育園

2020年6月1日～2020年6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(月)	ご飯,赤魚の野菜あんかけ,トマトサラダ,茄子の味噌汁	クッキー/牛乳,スイートポテト	赤魚,牛乳,鶏卵	クッキー,米,かたくり粉,大豆油,砂糖,ふ,さつまいも,バター	にんじん,キャベツ,グリーンピース,トマト,きゅうり,レタス,コーン,なす,ねぎ	657kcal 19.4g 21.2g
2(火)	ご飯,豚肉の高菜炒め,大根サラダ,ほうれん草のすまし汁,フルーツミックス	ゴーフレット/牛乳,ジャコトースト	豚肉,ツナ缶,牛乳,ちりめんじゃこ,チーズ	米,砂糖,食パン,マヨネーズ	キャベツ,にんじん,たかな漬,きゅうり,レタス,しいたけ,ほうれん草,パイン缶,みかん缶	717kcal 25.1g 24.4g
3(水)	ご飯,マカロニグラタン,マセドアンサラダ,コーンクリームスープ	ウエハース/牛乳,とと焼き	鶏肉,牛乳,ハム,チーズ	米,マカロニ,じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,マッシュルーム,ブロッコリー,きゅうり,コーン	798kcal 22.6g 28.1g
4(木)	ご飯,ホキのムニエル,ビーフンソテー,麩とかまぼこのすまし汁	オレンジ/牛乳,ゴマクッキー	ホキ,かまぼこ,牛乳	米,薄力粉,バター,ピーマン,大豆油,ふ,砂糖	オレンジ,キャベツ,ピーマン,にんじん,しいたけ	641kcal 20.1g 20.7g
5(金)	ご飯,手作りコロケ,ポパイサラダ,オニオンスープ	いりこ/牛乳,オレンジゼリー	煮干し,豚ひき肉,かまぼこ,チーズ,牛乳,ゼラチン	米,じゃがいも,パン粉,小麦粉,大豆油,マヨネーズ	ほうれん草,コーン,えのきたけ,にんじん,みかん缶	629kcal 26.4g 20.4g
8(月)	ご飯,ホキのチーズ焼き,アスパラガスのソテー,玉ねぎとウインナーのコンソメスープ	きな粉せんべい/牛乳,プリン	きな粉,ホキ,ウインナー,牛乳	せんべい,砂糖,米,大豆油	アスパラガス,コーン,にんじん	635kcal 24.7g 17.1g
9(火)	ご飯,鶏肉の唐揚げ,ひじきサラダ,かぼちゃの味噌汁	ビスケット/牛乳,フルーツタルト	鶏肉,ひじき,鶏ささ身,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,大豆油,マヨネーズ,カスタードクリーム	きゅうり,赤ピーマン,コーン,かぼちゃ,ねぎ,りんご,みかん缶,もも	689kcal 24.3g 26.5g
10(水)	カミカミごはん,サバの塩焼き,キャベツの和風サラダ,竹の子と玉葱のすまし汁	昆布/牛乳,シュウクリーム	昆布素干,ちりめんじゃこ,さば,かに,かまぼこ,わかめ,牛乳	米,砂糖,シュウクリーム	ごぼう,にんじん,しいたけ,えだまめ,キャベツ,きゅうり,たけのこ	551kcal 22.4g 18.1g
11(木)	ご飯,チンジャオロース,エビシュウマイ,たまごスープ	りんご/牛乳,牛乳寒天	牛肉,エビシュウマイ,鶏卵,牛乳,角寒天	米,砂糖	りんご,ピーマン,赤ピーマン,たけのこ,にんじん,みかん缶	652kcal 24.1g 21.5g
12(金)	ご飯,アジの胡麻味噌焼,キャベツとコーンのおかか和え,豚汁,オレンジ	クッキー/牛乳,おはぎ	あじ,豚肉,牛乳,きな粉	クッキー,米,砂糖,こんにゃく,里芋	キャベツ,コーン,きゅうり,にんじん,はくさい,ごぼう,オレンジ	714kcal 28.2g 17.5g
13(土)	焼きそば,ゆでたまご,アスパラとツナコーンのサラダ,豆腐のすまし汁	ゴーフレット/牛乳,お菓子	豚肉,鶏卵,ツナ缶,豆腐,牛乳	中華めん,大豆油,マヨネーズ	キャベツ,もやし,にんじん,アスパラガス,コーン,ねぎ,しいたけ	686kcal 23.4g 29.6g
15(月)	中華丼,ほうれん草とじゃこの和え,春雨スープ,りんご	ウエハース/牛乳,たい焼き	豚肉,ちりめんじゃこ,わかめ,牛乳	米,砂糖,ごま油,かたくり粉,はるさめ	はくさい,チンゲンサイ,にんじん,しいたけ,たけのこ,黒きくらげ,ほうれん草,えのきたけ,ねぎ,りんご	637kcal 19.7g 17.5g
16(火)	ご飯,ちぐさ焼き,ひじきの煮物,えのきと玉葱のすまし汁	りんご/牛乳,フレンチトースト	鶏卵,鶏ひき肉,ひじき,牛乳,油揚げ	米,大豆油,砂糖,食パン,バター	りんご,にんじん,ほうれん草,しいたけ,えのきたけ,ねぎ	626kcal 23.1g 19.7g
17(水)	ご飯,赤魚の磯辺揚げ,レバーの甘辛炒め,厚揚げ豆腐のみそ汁	クラッカー/牛乳,焼きプリンタルト	赤魚,あおりのレバー,厚揚げ,牛乳	クラッカー,米,薄力粉,大豆油,砂糖	にんじん,キャベツ,コーン,こまつな	641kcal 25.3g 19.4g
18(木)	ご飯,豚肉と茄子のみそ煮,ブロッコリーの和えもの,小松菜のすまし汁,りんご	いりこ/牛乳,クリームパン	煮干し,豚肉,牛乳	米,砂糖,ふ,クリームパン	なす,にんじん,ブロッコリー,きゅうり,こまつな,しいたけ,りんご	619kcal 28.5g 18.1g

19(金)	ご飯,ポークカレー,レタスサラダ,オレンジ	きな粉せんべい/牛乳,レモンゼリー	きな粉,豚肉,ハム,牛乳,ゼラチン	せんべい,砂糖,米,じゃがいも,大豆油	にんじん,レタス,きゅうり,コーン,オレンジ,レモン,パイン缶	637kcal 18.9g 18.0g
20(土)	鮭ごはん,ワカメうどん,きんぴられんこん,フルーツミックス	ビスケット/牛乳,お菓子	さけフレーク,わかめ,かまぼこ,牛乳	米,うどん,砂糖	ねぎ,れんこん,にんじん,えだまめ,もも缶,みかん缶	629kcal 17.3g 10.2g
22(月)	ご飯,エビカツフライ,こいのぼり卵焼き,パンプキンポタージュ	昆布/牛乳,スイカ	鶏卵,牛乳,エビカツフライ	米,大豆油,砂糖,白だし	きゅうり,かぼちゃ,すいか	673kcal 25.3g 19.8g
23(火)	ご飯,カレー風肉じゃが,オクラのじゃこ和え,麩と玉葱のすまし汁	オレンジ/牛乳,焼おにぎり	牛肉,ちりめんじゃこ,牛乳	米,じゃがいも,しらたき,大豆油,砂糖,ふ	オレンジ,にんじん,オクラ,ねぎ	550kcal 16.8g 9.8g
24(水)	ご飯,ハンバーグ,ブロッコリーのツナコーン和え,大根と人参の味噌汁	クッキー/牛乳,ココアワッフル	牛ひき肉,豚ひき肉,鶏卵,ツナ缶,牛乳	クッキー,米,パン粉,砂糖	にんじん,ピーマン,ブロッコリー,コーン,ねぎ	648kcal 23.8g 22.6g
25(木)	ご飯,鶏肉のトマト煮,マカロニサラダ,アスパラのコンソメスープ	ゴーフレット/牛乳,ババロア	鶏もも肉,ハム,牛乳	米,マカロニ,マヨネーズ	キャベツ,しめじ,トマト,きゅうり,アスパラガス,にんじん,玉ねぎ	644kcal 23.5g 19.1g
26(金)	ご飯,サバの煮付け,ほうれん草のお浸し,豆腐とかぼちゃの味噌汁,オレンジ	ウエハース/牛乳,じゃが芋ピザ	さば,豆腐,牛乳,ベーコン,チーズ	米,砂糖,じゃがいも,かたくり粉	ほうれん草,にんじん,かぼちゃ,ねぎ,オレンジ,ピーマン	653kcal 25.8g 20.9g
27(土)	いなり混ぜご飯,五目そうめん,かぼちゃの含め煮,りんご	クラッカー/牛乳,お菓子	ハム,牛乳,油揚げ,錦糸卵	クラッカー,米,砂糖,そうめん	トマト,きゅうり,もやし,ねぎ,かぼちゃ,りんご	699kcal 19.0g 15.1g
29(月)	ご飯,ハヤシライス,野菜サラダ,フルーツミックス	きな粉せんべい/牛乳,マカロニきな粉	きな粉,牛肉,牛乳	せんべい,砂糖,米,大豆油,マカロニ	にんじん,マッシュルーム,レタス,きゅうり,コーン,トマト,パイン缶,みかん缶	771kcal 22.5g 25.4g
30(火)	ご飯,マーボー豆腐,パンサンスー,チンゲン菜の中華スープ	りんご/牛乳,ミルクもち	豚ひき肉,豆腐,ハム,牛乳,きな粉	米,砂糖,ごま油,かたくり粉,はるさめ	りんご,にんじん,しいたけ,きゅうり,チンゲンサイ,えのきたけ	587kcal 20.8g 17.4g

月平均栄養価 エネルギー 655kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.9g



歯の健康を守ろう!!



6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。

歯は、一生使わなくてわならない大切なものです。

虫歯や、歯の病気になると食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養が摂れなくなります。

栄養バランスのとれた
規則正しい食事を

なんでもよく噛んで
食べる

食後20分以内に
歯を磨く

虫歯を放置せずに、
すぐに治療する

★歯を健康に保つコツ★

6月10日の「カミカミご飯」は、カルシウムが多く含まれている食材をつかっています。
よく噛んで食べましょう!!

記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつ栄養価です。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