



給食だより

杉並台保育園

2020年7月1日～2020年7月31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、星のコロッケ、きゅうりのおかか和え、じゃが芋とウインナーのコンソメスープ	きな粉せんべい/牛乳、ほうれん草の蒸しパン	きな粉、ウインナー、牛乳、チーズ	せんべい、砂糖、米、大豆油、じゃがいも、ホットケーキミックス	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、ほうれん草	659kcal 18.3g 15.6g
2(木)	ご飯、サバの竜田揚げ、小松菜のお浸し、キャベツの味噌汁	クラッカー/牛乳、じゃこちーおむすび	さば、牛乳、しらす干し、チーズ	クラッカー、米、砂糖、かたくり粉、大豆油	こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、キャベツ	681kcal 24.1g 22.0g
3(金)	ご飯、豆腐チャンプルー、じゃことワカメのサラダ、えのきの中華スープ	ゴーフレット/牛乳、フルーツヨーグルト	豆腐、豚肉、わかめ、しらす干し、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖	にんじん、もやし、ピーマン、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、チンゲンサイ、ねぎ、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	558kcal 21.9g 16.7g
4(土)	ワカメご飯、ジャージャー麺、さつま芋の天ぷら、フルーツミックス	ウエハース/牛乳、お菓子	わかめ、豚ひき肉、牛乳	米、中華めん、ごま油、砂糖、かたくり粉、さつまいも、薄力粉、揚げ油	しいたけ、たけのこ、きゅうり、パイン缶、みかん缶	728kcal 22.4g 15.5g
6(月)	ご飯、豚肉のしょうが焼き、いんげんの和えもの、小松菜の味噌汁	ビスケット/牛乳、バナナきな粉	豚肉、牛乳、きな粉	米、大豆油、砂糖	キャベツ、ピーマン、さやいんげん、にんじん、えのきたけ、こまつな、バナナ	636kcal 21.9g 18.6g
7(火)	ご飯、星形ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、七夕そうめん汁	DHAかぼちゃクッキー/牛乳、七夕ゼリー	星型ハンバーグ、ツナ缶、牛乳	DHAかぼちゃクッキー、米、和風ドレッシング、そうめん、てまり麩、ゼリー	ブロッコリー、レッドオニオン、コーン、オクラ、にんじん	560kcal 26.4g 16.6g
8(水)	ご飯、夏野菜カレー、海藻サラダ、バナナ	いりこ/牛乳、ババロア	煮干し、豚ひき肉、わかめ、牛乳	米、生クリーム	にんじん、なす、ピーマン、かぼちゃ、レタス、トマト、コーン、バナナ	648kcal 19.7g 20.5g
9(木)	ご飯、ホイコーロー風炒め、もやしのナムル、たまごスープ	オレンジ/牛乳、焼きとうもろこし	豚肉、鶏卵、牛乳	米、砂糖、ごま油	オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、黒きくらげ、とうもろこし	586kcal 23.4g 18.0g
10(金)	ご飯、魚のみぞれかけ、レバーの甘辛炒め、豚肉とキャベツの味噌汁、りんご	クラッカー/牛乳、人参ケーキ	赤魚、レバー、豚肉、鶏卵、牛乳	クラッカー、米、かたくり粉、砂糖、ホットケーキミックス	にんじん、キャベツ、りんご	689kcal 29.3g 16.7g
11(土)	スパゲティナポリタン、コールスローサラダ、ウインナーとえのきのコンソメスープ、バナナ	きな粉せんべい/牛乳、お菓子	きな粉、ウインナー、牛乳	せんべい、砂糖、スパゲティ、大豆油、マヨネーズ、じゃがいも	ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ、バナナ	623kcal 17.2g 17.2g
13(月)	ご飯、アジの西京焼き、切干大根のサラダ、油揚げとえのきの味噌汁	バナナ/牛乳、プチクレープ	あじ、ツナ缶、わかめ、牛乳	米、砂糖	バナナ、切り干し大根、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	555kcal 21.5g 15.5g
14(火)	ご飯、鶏肉のさっぱり煮、茄子のそぼろ煮、麩とわかめのすまし汁	ウエハース/牛乳、フルーツポンチ	鶏もも肉、豚ひき肉、わかめ、牛乳	米、砂糖、ふ、カクテルゼリー	さやいんげん、なす、黄ピーマン、赤ピーマン、もも缶、みかん缶、パイン缶、りんご、大根	579kcal 26.0g 13.5g
15(水)	ロールパン、かぼちゃのピーフケチャップ、ポパイサラダ、コーンクリームスープ、オレンジ	ビスケット/牛乳、クリームコンフェ	大豆、牛肉、かまぼこ、チーズ、牛乳	ロールパン、砂糖、マヨネーズ	にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、コーン、オレンジ	673kcal 25.9g 28.1g
16(木)	ご飯、サバの南蛮漬、ひじきの煮物、オクラの味噌汁	DHAかぼちゃクッキー/牛乳、バナナケーキ	さば、ひじき、牛乳、鶏卵	DHAかぼちゃクッキー、米、かたくり粉、大豆油、砂糖、ホットケーキミックス、サラダ油	にんじん、ピーマン、オクラ、バナナ	680kcal 24.8g 20.2g
17(金)	ご飯、鶏肉の香草焼き、ツナとひじきのサラダ、キャベツとベーコンのコンソメスープ	ゴーフレット/牛乳、青りんごゼリー	鶏肉、ツナ缶、ひじき、ベーコン、牛乳	米、マヨネーズ、パン粉、ゼリー	にんじん、キャベツ、えだまめ、コーン、パイン缶	756kcal 24.8g 36.3g

20(月)	親子丼、ごぼうサラダ、なすの味噌汁、バナナ	きな粉せんべい/牛乳、青のりポテト	きな粉、鶏肉、鶏卵、牛乳、あおのり	せんべい、砂糖、米、マヨネーズ、じゃがいも、大豆油	ねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン、なす、キャベツ、ねぎ、バナナ	733kcal 26.3g 23.1g
21(火)	ナン、インドカレー、ポテトサラダ、ラッシー (インドメニュー)	オレンジ/牛乳、たこやき	大豆、ハム、ヨーグルト、牛乳	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、大豆油、ナン	オレンジ、にんじん、なす、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、レモン、玉ねぎ	789kcal 28.0g 30.3g
22(水)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、ピーマンのきんぴら、竹輪と玉葱のすまし汁	クラッカー/ミルクもち	鶏肉、竹輪、牛乳、きな粉	クラッカー、米、砂糖、かたくり粉、大豆油、ごま油	ピーマン、にんじん、コーン、しいたけ、ねぎ	703kcal 26.0g 26.7g
25(土)	ゆかりご飯、きつねうどん、高野豆腐の卵とじ、りんご	ウエハース/牛乳、お菓子	高野豆腐、鶏卵、牛乳	米、うどん、砂糖	ねぎ、しいたけ、にんじん、グリーンピース、りんご	651kcal 21.2g 18.2g
27(月)	ご飯、ささ身チーズフライ、ブロッコリーの青じそサラダ、ミックスベジタブルのコンソメスープ	クッキー/牛乳、フルーチェ	ささ身チーズカツ、ツナ缶、牛乳、フルーチェ	クッキー、米、大豆油	ブロッコリー、コーン、にんじん、キャベツ、みかん缶、ミックスベジタブル	583kcal 22.2g 17.1g
28(火)	炊き込みご飯、アジのみりん焼き、ほうれん草の白和え、わかめとたまねぎの味噌汁	ゴーフレット/牛乳、すいか	ツナ缶、ひじき、あじ、豆腐、わかめ、牛乳	米、砂糖、ふ	にんじん、えのきたけ、ほうれん草、すいか	514kcal 22.7g 13.1g
29(水)	ご飯、スパニッシュオムレツ、和風大根サラダ、もやしとベーコンのコンソメスープ	バナナ/牛乳、プリン	鶏卵、ベーコン、プレスハム、牛乳	米、じゃがいも	バナナ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、コーン、もやし、大根	581kcal 18.7g 17.1g
30(木)	ご飯、牛肉とパプリカの甘辛炒め、蒸し鶏の和え物、豆腐のすまし汁、フルーツミックス	ビスケット/牛乳、クロワッサン	牛肉、鶏ささ身、豆腐、牛乳	米、砂糖、クロワッサン、いちごジャム	黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ、パイン缶、みかん缶	722kcal 25.1g 23.2g
31(金)	ご飯、魚の胡麻味噌焼、きゅうりの酢の物、けんちん汁	きな粉せんべい/牛乳、スイートポテト	きな粉、赤魚、わかめ、しらす干し、豚肉、牛乳、鶏卵	せんべい、砂糖、米、里芋、こんにゃく、ごま油、さつまいも、バター	きゅうり、にんじん、ごぼう	675kcal 23.6g 18.1g

月平均栄養価 エネルギー 649kcal たんぱく質 23.2g 脂質 19.6g

7月7日は「七夕」です☆彡



「七夕」というと年に一度、織姫と彦星が天の川を挟んで会うという物語があります。この行事は、中国から日本へと伝えられてきました。

願い事を短冊に書き、笹の葉に吊るすのも大切な七夕行事のひとつです。笹や竹は生命力にあふれていて、また、笹の葉の擦れ合う音は、神様を招くとされて、神聖なものとして扱われており、そのことから七夕の願い事も神聖な笹竹に吊るすようになりました。

～七夕飾りの意味～

- ・ちょうちん . . . 心を明るく照らしますように
- ・ふきながし . . . 悪いものがつきませんように
- ・ねじりあみ . . . 魚がたくさんとれ、作物がよく実るように
- ・折り鶴 . . . 長生きできますように
- ・巾着 . . . お金がたまりますように
- ・くずかご . . . ものを粗末にしない子になりますように
- ・織姫と彦星 . . . ずっと仲良くいられますように
- ・星飾り . . . 星に願いが届くように



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