

10月

給食だより

杉並台保育園

2020年10月1日～2020年10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 脂質
1(木)	ご飯、牛肉とごぼうの甘辛煮、ポテトサラダ、えのきと玉葱のすまし汁	クッキー/牛乳、グレープゼリー	牛肉、ハム、牛乳、ゼラチン	クッキー、米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	ごぼう、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、グレープジュース、ぶどう	692kcal 19.9g 30.0g
2(金)	ご飯、酢鶏、春雨の和え物、チンゲン菜の中華スープ	オレンジ/牛乳、スイートポテト	鶏肉、かにかまぼこ、牛乳、鶏卵	米、かたくり粉、大豆油、砂糖、はるさめ、さつまいも、バター	オレンジ、にんじん、しいたけ、のきたけ、マッシュルーム、レタス、コーン、はくさい、みかん缶、パイン缶、もも缶	675kcal 21.2g 22.6g
3(土)	和風きのこスパゲティ、レタスとカニカマサラダ、白菜とウインナーのコンソメスープ、フルーツ	クラッカー/牛乳、お菓子	ベーコン、かにかまぼこ、ウインナー、牛乳	クラッカー、スパゲティ、大豆油、マヨネーズ	キャベツ、しめじ、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、レタス、コーン、はくさい、みかん缶、パイン缶、もも缶	621kcal 18.2g 22.5g
5(月)	ご飯、赤魚の煮つけ、キャベツと竹輪のゴマ和え、豚汁	昆布/牛乳、ベーコンマフィン	赤魚、竹輪、豚肉、牛乳、鶏卵、ベーコン、チーズ	米、砂糖、こんにやく、里芋、ホットケーキミックス、バター、大豆油	キャベツ、にんじん、コーン、はくさい、ごぼう	646kcal 25.1g 19.9g
6(火)	ご飯、ささ身チーズフライ、レタスとツナのサラダ、玉ねぎとウインナーのコンソメスープ、オレンジ	ビスケット/牛乳、ジャムサンド	ささ身チーズカツ、ツナ缶、ウインナー、牛乳	米、大豆油、和風ドレッシング、食パン、いちごジャム	レタス、きゅうり、コーン、にんじん、オレンジ	652kcal 23.4g 18.3g
7(水)	ご飯、チキン南蛮、ブロッコリーのツナ和え、茄子の味噌汁	ゴーフレット/牛乳、ミルクもち	鶏肉、鶏卵、ツナ缶、牛乳、きな粉	米、薄力粉、砂糖、タルタルソース、ふ、かたくり粉	ブロッコリー、にんじん、なす、ねぎ	699kcal 25.6g 25.7g
8(木)	ご飯、サバの塩焼き、厚揚げ豆腐のそぼろあん、ほうれん草のすまし汁	りんご/牛乳、焼きおにぎり	さば、生揚げ、鶏ひき肉、牛乳	米、砂糖、ふ	りんご、にんじん、しいたけ、グリーンピース、ほうれん草	663kcal 27.0g 19.7g
9(金)	ご飯、ポークカレー、和風大根サラダ、柿	きな粉せんべい/牛乳、プリン	きな粉、豚肉、プレスハム、牛乳	せんべい、砂糖、米、じゃがいも、大豆油	にんじん、きゅうり、コーン、柿	709kcal 18.9g 20.3g
12(月)	ご飯、豆腐チャンプルー、エビシユウマイ、わかめスープ、フルーツ杏仁	いりこ/牛乳、ふかし芋	煮干し、豆腐、豚肉、エビシユウマイ、わかめ、牛乳	米、砂糖、さつまいも	にんじん、エリンギ、ピーマン、コーン、バナナ、みかん缶、パイン缶、もも缶	697kcal 28.3g 18.9g
13(火)	ご飯、ホキのムニエル、ビーフソテー、白菜と人参のコンソメスープ	クラッカー/牛乳、きなこクッキー	ホキ、牛乳、きな粉	クラッカー、米、薄力粉、バター、ビーフン、大豆油、砂糖	キャベツ、ピーマン、にんじん、はくさい、コーン	692kcal 21.0g 23.8g
14(水)	ご飯、スパニッシュオムレツ、マカロニ和風サラダ、コーンクリームスープ	バナナ/牛乳、ゆかりおにぎり	鶏卵、ベーコン、牛乳、牛乳	米、じゃがいも、マカロニ	バナナ、ほうれん草、にんじん、アスパラガス、コーン	779kcal 21.7g 17.4g
15(木)	ご飯、ビーフケチャップ、スパゲティサラダ、じゃが芋とウインナーのコンソメスープ	クッキー/牛乳、牛乳寒天	牛肉、ツナ缶、ウインナー、牛乳、角寒天	クッキー、米、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、じゃがいも	キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン、みかん缶	719kcal 20.4g 29.5g
16(金)	さつま芋ごはん、さんまの塩焼き、蒸し鶏の和え物、きのこの味噌汁	ビスケット/牛乳、バナナマフィン	さんま、鶏ささ身、わかめ、牛乳、鶏卵	米、さつまいも、砂糖、ホットケーキミックス、有塩バター	きゅうり、にんじん、もやし、えのきたけ、しめじ、ねぎ、バナナ	752kcal 24.7g 26.6g
17(土)	焼きそば、えのきとほうれん草の Mayo和え、玉ねぎのすまし汁、フルーツミックス	ゴーフレット/牛乳、お菓子	豚肉、灰わかめ、牛乳	中華めん、大豆油、マヨネーズ、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、ほうれん草、しいたけ、ねぎ、もも缶、みかん缶	615kcal 19.9g 19.1g
19(月)	ご飯、サバのみそ煮、おまめのサラダ、のっぺい汁	きな粉せんべい/牛乳、りんごヨーグルト蒸しパン	きな粉、さば、大豆、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト	せんべい、砂糖、米、里芋、こんにやく、かたくり粉、有塩バター、ホットケーキミックス	きゅうり、コーン、えだまめ、にんじん、しいたけ、りんご	722kcal 28.5g 20.8g
20(火)	お弁当の日	ウエハース/牛乳、ホットケーキ	牛乳、鶏卵	ホットケーキミックス、いちごジャム		251kcal 8.1g 9.6g
21(水)	ハンバーガー、フライドポテト、チョップドサラダ、コーンクリームスープ	昆布/牛乳、ソーダゼリー	ベーコン、牛乳、バーガーパティ	砂糖、かたくり粉、じゃがいも、大豆油、ゼリー	レタス、トマト、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン缶	653kcal 24.0g 25.5g

22(木)	ご飯、赤魚のカレー風味揚げ、ほうれん草とウインナーのソテー、かまぼこと玉葱のすまし汁	オレンジ/牛乳、あべ川さつまポテト	赤魚、ウインナー、かまぼこ、わかめ、牛乳、きな粉			614kcal 21.5g 18.5g
23(金)	ご飯、肉野菜炒め、ブロッコリーの和えもの、かぼちゃの味噌汁、りんご	クラッカー/牛乳、サンドイッチ	豚肉、牛乳、鶏卵	クラッカー、米、砂糖、食パン、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、コーン、ブロッコリー、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、りんご	736kcal 26.7g 26.6g
24(土)	ごま塩ごはん、卵あんかけうどん、きんぴらごぼう、オレンジ	クッキー/牛乳、お菓子	豚肉、鶏卵、牛乳	クッキー、米、うどん、砂糖、かたくり粉	にんじん、ねぎ、ごぼう、オレンジ	697kcal 21.6g 19.0g
26(月)	ご飯、照り焼きチキン、れんこんサラダ、オニオンスープ	ビスケット/牛乳、星のポテト	鶏もも肉、ひじき、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、大豆油	れんこん、えだまめ、にんじん、コーン、えのきたけ	685kcal 23.4g 28.1g
27(火)	ご飯、サンマのかば焼き、にんじんしりしり、豆腐の味噌汁	りんご/牛乳、ババロア	さんま、鶏卵、ツナ缶、豆腐、牛乳	米、砂糖、大豆油	りんご、にんじん、もやし、ねぎ	632kcal 23.6g 21.4g
28(水)	ロールパン、クリームシチュー、キャベツのサラダ、バナナ	ゴーフレット/牛乳、ワッフルプレート	鶏肉、牛乳、ハム	ロールパン、じゃがいも、大豆油、和風ドレッシング、ワッフル、生クリーム	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、バナナ、みかん缶、もも缶、りんご	724kcal 22.1g 30.6g
29(木)	ご飯、牛肉の柳川風煮、ほうれん草のごま和え、しめじとキャベツの味噌汁	きな粉せんべい/牛乳、スノーボールクッキー	きな粉、牛肉、鶏卵、竹輪、牛乳	せんべい、砂糖、米、薄力粉、有塩バター、砂糖・粉糖	ごぼう、にんじん、さやえんどう、ほうれん草、キャベツ、しめじ、ねぎ	705kcal 23.5g 20.0g
30(金)	ご飯、*かぼちゃコロッケ、ひじきサラダ、ミルクスープ、オレンジ	ウエハース/牛乳、かぼちゃのカップケーキ	ひじき、鶏ささ身、ベーコン、牛乳	米、大豆油、マヨネーズ	きゅうり、赤ピーマン、コーン、はくさい、にんじん、オレンジ	680kcal 19.2g 24.6g
31(土)	ワカメご飯、ちゃんぽん、チーズポテト春巻き、フルーツミックス	いりこ/牛乳、お菓子	煮干し、わかめ、かまぼこ、豚肉、牛乳	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、パイン缶、みかん缶	700kcal 23.9g 21.1g

月平均栄養価 エネルギー 670kcal たんぱく質 22.4g 脂質 22.3g

秋の味覚がおいしい季節になりました

今年も秋の味覚が旬を迎えました。

旬の食材は栄養価が高く、夏野菜には体を冷やす効果が、逆に冬野菜には体を温める効果があるなど、その時期の人の体に必要な成分がたくさん詰まっています。

最近はハウス栽培などで、一年中いろいろな野菜を食べることができますが、やはりこの季節だからこそ味わえる旬は日本ならではのものです。

四季の変化に富んだ食文化を大切にしていきましょう。

秋の味覚

野菜



かぼちゃ さといも
さつまいも

果物



かき
栗 りんご

魚



さけ
さんま さば

その他



まいたけ ごはん
ごま

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。