



給食だより

杉並台保育園

2020年11月2日～2020年11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
2(月)	ご飯、アジの胡麻味噌焼、野菜炒め、そうめん汁	クラッカー/牛乳、きなこクッキー	あじ、牛乳、きな粉	クラッカー、米、砂糖、そうめん、薄力粉、バター	キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	697kcal 23.5g 22.8g
4(水)	ご飯、焼き肉風炒め、春雨のナムル、ほうれん草の中華スープ	オレンジ/牛乳、焼きプリンタルト	牛肉、かにかまぼこ、ウインナー、牛乳	米、大豆油、はるさめ、砂糖、ごま油	オレンジ、キャベツ、にんじん、ピーマン、きゅうり、コーン、ほうれん草	650kcal 21.5g 22.2g
5(木)	ご飯、ホキの野菜あんかけ、ブロッコリーのツナコーン和え、厚揚げ豆腐のみそ汁	クッキー/牛乳、フレンチトースト	ホキ、ツナ缶、厚揚げ、牛乳、鶏卵	クッキー、米、かたくり粉、大豆油、砂糖、さつまいも、食パン、バター	にんじん、チンゲンサイ、ブロッコリー、コーン	699kcal 27.6g 22.4g
6(金)	ご飯、バーベキューチキン、ポパイサラダ、ポトフ風スープ、バナナ	ビスケット/牛乳、オレンジゼリー	鶏もも肉、かまぼこ、チーズ、ウインナー・ソーセージ、牛乳、ゼラチン	米、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも	ほうれん草、コーン、にんじん、バナナ、オレンジジュース、みかん缶	773kcal 29.3g 28.3g
9(月)	ご飯、アジの西京焼き、切干大根の煮物、けんちん汁	きな粉せんべい/牛乳、肉まん	きな粉、あじ、豚肉、牛乳、肉まん	せんべい、砂糖、米、里芋、こんにゃく、ごま油	切り干し大根、にんじん、しいたけ、きょうりょう、ごぼう	735kcal 23.6g 18.9g
10(火)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、キャベツとコーンのおかか和え、じゃが芋のコンソメスープ	昆布/牛乳、ゴマクッキー	鶏肉、ウインナー・ソーセージ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、大豆油、じゃがいも、バター、薄力粉	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	618kcal 24.8g 13.6g
11(水)	きのこご飯、赤魚の照り焼き、蒸し鶏のサラダ、大根と人参の味噌汁	ウエハース/牛乳、フルーツヨーグルト	赤魚、鶏ささ身、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、和風ドレッシング	エリンギ、しめじ、えのきたけ、にんじん、きゅうり、レタス、ねぎ、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	759kcal 25.3g 30.8g
12(木)	ご飯、すき焼き風煮、かぼちゃの含め煮、かきたま汁、フルーツミックス	りんご/牛乳、ラスク	牛肉、厚揚げ、鶏卵、牛乳	米、しらたき、砂糖、かたくり粉、食パン、バター	りんご、はくさい、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、ねぎ、パイン缶、みかん缶	549kcal 24.7g 12.8g
13(金)	ご飯、ビーフカレー、グリーンサラダ、みかん	クラッカー/牛乳、プリンアラモード	牛肉、牛乳	クラッカー、米、じゃがいも、生クリーム	にんじん、レタス、きゅうり、ブロッコリー、コーン、みかん、りんご、みかん缶、もも缶	839kcal 24.0g 33.2g
14(土)	親子丼、ごぼうサラダ、キャベツの味噌汁、バナナ	ビスケット/牛乳、お菓子	鶏肉、鶏卵、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ	ねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン、えのきたけ、キャベツ、バナナ	673kcal 19.0g 21.0g
16(月)	ご飯、ホキのコーンマヨ焼、レバーの甘辛炒め、パンプキンポタージュ	クッキー/牛乳、人参ケーキ	ホキ、あおのり、レバー、牛乳	クッキー、米、マヨネーズ、砂糖、ホットケーキミックス	コーン、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、レーズン	705kcal 24.9g 21.4g
17(火)	ご飯、みそおでん、ほうれん草の白和え、麩とかまぼこのすまし汁	ゴーフレット/牛乳、マカロニきな粉	鶏肉、厚揚げ、豆腐、かまぼこ、牛乳、きな粉	米、こんにゃく、里芋、砂糖、ふ、マカロニ	にんじん、ほうれん草、しいたけ	685kcal 26.1g 20.3g
18(水)	ご飯、八宝菜、蒸ししゅうまい、わかめスープ	バナナ/牛乳、ババロア	豚肉、かまぼこ、蒸ししゅうまい、わかめ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ごま油	バナナ、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、コーン	671kcal 25.0g 19.1g
19(木)	ご飯、鮭の竜田揚げ、キャベツの卵としなめこの味噌汁、りんご	きな粉せんべい/牛乳、メロンパン	きな粉、さけ、ウインナー、鶏卵、豆腐、牛乳	せんべい、砂糖、米、かたくり粉、大豆油、メロンパン	キャベツ、にんじん、なめこ、ねぎ、りんご	768kcal 27.1g 25.9g
20(金)	お弁当の日	いりこ/牛乳、ココアクッキー	煮干し、牛乳	薄力粉、砂糖、バター		703kcal 27.2g 17.9g
21(土)	ミートソーススパゲティ、ジャーマンポテト、キャベツのコンソメスープ、バナナ	ウエハース/牛乳、お菓子	合い挽き肉、ウインナー、牛乳	スパゲティ、砂糖、じゃがいも	ピーマン、にんじん、キャベツ、コーン、バナナ	690kcal 27.8g 24.3g

24(火)	ご飯、魚のみぞれかけ、豚肉とれんこんのきんぴら、麩とわかめのすまし汁	クラッカー/牛乳、たこやき	赤魚、豚もも肉、わかめ、牛乳	クラッカー、米、大豆油、かたくり粉、砂糖、ふ、マヨネーズ	れんこん、にんじん	655kcal 25.3g 20.6g
25(水)	ロールパン、チキングラタン、春雨サラダ、きのこのコンソメスープ	クッキー/牛乳、青りんごゼリー	鶏肉、牛乳、ウインナー	クッキー、ロールパン、はるさめ、和風ドレッシング、ゼリー	にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、きゅうり、コーン、しめじ、えのきたけ、パイン缶	691kcal 26.1g 31.4g
26(木)	ご飯、魚のボワレ、マセドアンサラダ、オニオンスープ(フランスメニュー)	オレンジ/牛乳、ピザトースト	ホキ、ハム、牛乳、ベーコン	米、小麦粉、大豆油、砂糖、バター、じゃがいも、マヨネーズ、食パン	オレンジトマト、きゅうり、コーン、えのきたけ、にんじん、ピーマン	621kcal 23.4g 18.8g
27(金)	ご飯、きのこハヤシライス、マカロニサラダ、りんご	昆布/牛乳、フルーチェ	牛肉、プレスハム、牛乳、フルーチェ	米、大豆油、マカロニ、マヨネーズ	にんじん、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、りんご、みかん缶	690kcal 19.2g 28.7g
28(土)	青菜ご飯、煮込みうどん、かぼちゃの天ぷら、フルーツミックス	ゴーフレット/牛乳、お菓子	豚肉、牛乳	米、うどん、砂糖、小麦粉、大豆油	にんじん、ほうれん草、ごぼう、かぼちゃ、パイン缶、みかん缶	732kcal 18.5g 19.2g
30(月)	ご飯、豚肉のしょうが焼き、れんこんサラダ、豆腐の味噌汁	きな粉せんべい/牛乳、大学芋	きな粉、豚肉、豆腐、わかめ、牛乳	せんべい、砂糖、米、大豆油、さつまいも	キャベツ、ピーマン、れんこん、にんじん、水菜、コーン	721kcal 21.5g 20.4g

月平均栄養価 エネルギー 672kcal たんぱく質 23.4g 脂質 22.0g

<食物繊維について>



食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくりましょう。

★便秘予防

腸で便の量を増やし、排せつ物や有害物質を体外に出す働きをします。

★大腸がん予防

腸内の善玉菌の栄養源となり、腸の環境がよくなり、悪玉菌が生育しにくくなります。

★生活習慣病予防

血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高脂血症の予防に効果があります。

★肥満予防

食物繊維は、胃の中でふくらんで満足感があります。



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