



給食だより



杉並台保育園

2020年12月1日～2020年12月28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(火)	ご飯、魚のチャンチャン焼き、ひじきの煮物、えのきと卵のふわふわスープ	ウエハース/牛乳、マドレーヌ	ホキ、ひじき、鶏卵、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ホットケーキミックス、有塩バター	キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ	742kcal 27.1g 25.1g
2(水)	ご飯、酢鶏、エビシュウマイ、ベーコンとチンゲン菜の中華スープ	クラッカー/牛乳、レモンゼリー	鶏肉、エビシュウマイ、ベーコン、牛乳、ゼラチン	クラッカー、米、かたくり粉、大豆油、砂糖	にんじん、しいたけ、ピーマン、チンゲンサイ、レモン、パイン缶	651kcal 23.3g 23.8g
3(木)	ご飯、赤魚の煮つけ、キャベツのゆかり和え、のっぺい汁	オレンジ/牛乳、黒糖ラスク	赤魚、鶏もも肉、牛乳	米、砂糖、里芋、こんにゃく、かたくり粉、食パン、バター、黒砂糖	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ	572kcal 22.5g 14.4g
4(金)	ご飯、ぎせい豆腐、切干大根のサラダ、きのこの味噌汁、りんご	昆布/牛乳、おはぎ	豆腐、鶏ひき肉、鶏卵、かにかまぼこ、ツナ缶、わかめ、牛乳	米、砂糖	にんじん、しいたけ、ねぎ、切り干し大根、きゅうり、えのきたけ、しめじ、りんご	690kcal 25.4g 16.7g
5(土)	豚丼、白菜のシソ昆布和え、わかめと麩の味噌汁、バナナ	クッキー/牛乳、お菓子	わかめ、牛乳、豚肉	クッキー、米、砂糖、ふ	にんじん、ねぎ、はくさい、バナナ	702kcal 24.6g 21.3g
7(月)	ご飯、ホキのムニエル、ツナサラダ、具沢山スープ	きな粉せんべい/牛乳、青のりポテト	きな粉、ホキ、ツナ缶、ベーコン、牛乳、あおのり	せんべい、砂糖、米、薄力粉、バター、マヨネーズ、じゃがいも、大豆油	キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、コーン	670kcal 22.9g 21.8g
8(火)	ご飯、筑前煮、小松菜のごま和え、豆腐と油揚げの味噌汁	りんご/牛乳、焼おにぎり	鶏肉、豆腐、牛乳、竹輪	米、こんにゃく、里芋、砂糖	りんご、れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、さやえんどう、こまつな、しめじ、ねぎ	603kcal 20.7g 12.9g
9(水)	ご飯、チーズインハンバーグ、ブロッコリーサラダ、コーンクリームスープ	ビスケット/牛乳、バナナきな粉	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、チーズ、牛乳、きな粉	米、パン粉、和風ドレッシング、砂糖	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、きゅうり、コーン、バナナ	686kcal 25.5g 21.7g
10(木)	ご飯、サバのみそ煮、れんこんのきんぴら、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、クッキー	さば、豚肉、牛乳	米、砂糖、大豆油、ごま油、ふ、薄力粉、バター	れんこん、にんじん、ほうれん草、パイン缶、みかん缶	793kcal 23.3g 28.5g
11(金)	ご飯、チキンカレー、ミモザサラダ、キウイ	いりこ/牛乳、プリン	煮干し、鶏もも肉、鶏卵、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、大豆油、マヨネーズ	にんじん、キャベツ、きゅうり、キウイフルーツ	683kcal 22.8g 21.6g
12(土)	ワカメご飯、肉うどん、蒸し鶏の和え物、りんご	ウエハース/牛乳、お菓子	わかめ、牛肉、鶏ささ身、牛乳	米、うどん、砂糖	きゅうり、にんじん、もやし、りんご	659kcal 22.1g 15.1g
14(月)	ご飯、鮭の味噌チーズ焼き、ビーフンソテー、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	クラッカー/牛乳、ふかし芋	さけ、チーズ、牛乳	クラッカー、米、砂糖、ビーフン、大豆油、さつまいも	キャベツ、ピーマン、にんじん、ブロッコリー	628kcal 23.9g 13.6g
15(火)	お弁当の日	昆布/牛乳、たい焼き	牛乳			195kcal 7.1g 6.5g
16(水)	ご飯、ささ身チーズフライ、たまごパサダ、オニオンスープ	バナナ/牛乳、ババロア	ささ身チーズカツ、鶏卵、牛乳	米、大豆油、スパゲティ、マヨネーズ	バナナ、きゅうり、コーン、にんじん、えのきたけ	670kcal 21.7g 23.3g
17(木)	ご飯、サルマーレ、レタスとツナのサラダ、チョールバ(ルーマニア料理)	クッキー/牛乳、コーンマヨトースト	ツナ缶、鶏もも肉、牛乳	クッキー、米、砂糖、和風ドレッシング、大豆油、食パン、マヨネーズ	レタス、きゅうり、コーン、にんじん、レモン	622kcal 19.0g 17.6g
18(金)	ご飯、ハヤシライス、キャベツの和風サラダ、バナナ	きな粉せんべい/牛乳、フルーツタルト	きな粉、牛肉、かにかまぼこ、わかめ、牛乳	せんべい、砂糖、米、大豆油、カスタードクリーム	にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、バナナ、りんご、みかん缶、もも	716kcal 20.0g 26.3g

19(土)	スパゲティナポリタン、ブロッコリーのゴマドレサラダ、白菜と人参のコンソメスープ、フルーツミックス	ビスケット/牛乳、お菓子	ウインナー、牛乳	スパゲティ、大豆油、砂糖	ピーマン、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン、はくさい、もも、みかん缶	605kcal 17.2g 17.5g
21(月)	ご飯、星形ハンバーグ、シーザーサラダ、パンプキンポタージュ、みかん	ゴーフレット/牛乳、マーブルケーキ	星型ハンバーグ、ベーコン、牛乳、鶏卵	米、薄力粉、バター、砂糖	レタス、きゅうり、コーン、かぼちゃ、みかん	882kcal 29.2g 34.0g
22(火)	ひじきご飯、サバの塩焼き、大根のそぼろ煮、玉ねぎの味噌汁	りんご/牛乳、枝豆、チーズのポテトおやき	ひじき、さば、鶏ひき肉、牛乳、チーズ	米、砂糖、さつまいも、じゃがいも、かたくり粉、マヨネーズ	りんご、にんじん、ねぎ、えだまめ	635kcal 24.1g 20.9g
23(水)	焼き肉丼、もやしのナムル、ワタンスープ、バナナ	いりこ/牛乳、グレーゼリー	煮干し、牛肉、牛乳、ゼラチン	砂糖、米、ごま油	にんじん、ピーマン、もやし、きゅうり、黒きくらげ、チンゲンサイ、バナナ、グレープジュース、ぶどう	557kcal 28.5g 11.7g
24(木)	ご飯、白身魚のオランダ揚げ、ほうれん草の卵とじ、里芋の味噌汁	ウエハース/牛乳、レーズンクッキー	ホキ、鶏卵、ウインナー、牛乳	米、薄力粉、大豆油、里芋、砂糖、バター	にんじん、ピーマン、ほうれん草、もやし、はくさい、ねぎ、レーズン	710kcal 23.3g 25.3g
25(金)	ご飯、タンドリーチキン、ツナマヨポテト、キャベツのスープ	クラッカー/牛乳、いちごのカップケーキ	鶏肉、ツナ缶、ベーコン、牛乳、鶏卵	クラッカー、米、じゃがいも、マヨネーズ、ホットケーキミックス、砂糖、バター、いちご、ジャム	えだまめ、キャベツ	740kcal 26.0g 26.7g
26(土)	ゆかりご飯、ちゃんぽん、竹輪のカレー風味揚げ、オレンジ	クッキー/牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、竹輪、牛乳	クッキー、米、中華めん、薄力粉、大豆油	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、オレンジ	725kcal 22.8g 16.8g
28(月)	ご飯、かぼちゃと厚揚げ豆腐の甘辛煮、ごぼうのツナ和え、小松菜のすまし汁	昆布/牛乳、卵蒸しパン	鶏もも肉、厚揚げ、ツナ缶、牛乳、鶏卵	米、しらたき、砂糖、ふ、ホットケーキミックス	かぼちゃ、はくさい、にんじん、ごぼう、きゅうり、こまつな、しいたけ	615kcal 24.2g 14.6g

月平均栄養価 エネルギー 656kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.9g

冬至



冬至(とうじ)とは、1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

昔から、冬至には南瓜をはじめ、だいこんやうどんなど名前に「ん」のつくものを食べると【運】を呼び込めると言われています。「ん」のつくものは「運盛り」と言い縁起を担いだり、また「いろはにほへと」の47音が「ん」で終わることから、物事をあらわす「一陽来復(いちようらいふく)」の願いも込められているのです。

また、冬至に「ゆず湯」に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。

※今年の冬至は12月21日です



～冬至の七草～

- ・南瓜(なんきん)
- ・蓮根(れんこん)
- ・人参(にんじん)
- ・銀杏(ぎんなん)
- ・金柑(きんかん)
- ・寒天(かんてん)
- ・饅頭(うんとん)



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。

(株)福岡県南部給食センター