

5月 給食だより

杉並台保育園

2021年5月1日～2021年5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(土)	青菜ご飯、肉ごぼううどん、ほうれん草のじゃこ和え、オレンジ	ゴーフレット/牛乳、お菓子	牛肉、ちりめんじゃこ、牛乳	米、うどん、砂糖	ごぼう、にんじん、ほうれんそう、オレンジ	604kcal 21.4g 12.8g
6(木)	ご飯、サバのみそ煮、切干大根の煮物、麩とわかめのすまし汁	きな粉せんべい/牛乳、とと焼き	さば、わかめ、牛乳	米、砂糖、ふ	切り干し大根、にんじん、しいたけ、さやいんげん	600kcal 21.8g 15.1g
7(金)	ご飯、キーマカレー、ポパイサラダ、フルーツミックス	昆布/牛乳、プリン	豚ひき肉、かまぼこ、チーズ、牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、ほうれんそう、コーン、パイン缶、みかん缶	674kcal 19.4g 22.2g
8(土)	親子丼、レタスのゴマドレサラダ、かぼちゃの味噌汁、りんご	ビスケット/牛乳、お菓子	鶏肉、鶏卵、牛乳	米、砂糖、ごまドレッシング	ねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン、かぼちゃ、りんご	640kcal 23.7g 19.7g
10(月)	ご飯、ホキの胡麻味噌焼、高野豆腐の煮物、ほうれん草のすまし汁、オレンジ	ウエハース/牛乳、フレンチトースト	ホキ、高野豆腐、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ふ、食パン、バター	しいたけ、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、オレンジ	601kcal 25.9g 16.2g
11(火)	ご飯、肉野菜炒め、かぼちゃの含め煮、新玉ねぎの味噌汁	りんご/牛乳、今川焼き	豚肉、牛乳	米、砂糖	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、コーン、かぼちゃ、ねぎ	625kcal 20.2g 19.8g
12(水)	ピースご飯、赤魚の照り焼き、大根と竹輪の煮物、豚汁	いりこ/牛乳、ゴマクッキー	赤魚、竹輪、豚肉、牛乳	米、砂糖、さつまいも、こんにゃく、バター、薄力粉	グリーンピース、チンゲンサイ、はくさい、ごぼう、にんじん	662kcal 23.6g 20.8g
13(木)	ロールパン、チーズハンバーグ、ブロッコリーサラダ、コーンクリームスープ	牛乳、焼きプリンタルト	牛ひき肉、豚ひき肉、チーズ、ツナ缶、牛乳	ロールパン、パン粉、和風ドレッシング	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、レッドオニオン、コーン	642kcal 27.0g 27.5g
14(金)	ご飯、肉まん、酢豚、三角春巻き、ほうれん草の中華スープ(中華メニュー)	バナナ/牛乳、ソーダゼリー	肉まん、豚肉、ウインナー、牛乳、ゼラチン	米、油、砂糖、かたくり粉、ラムネ	にんじん、しいたけ、ピーマン、ほうれんそう、パイン缶	627kcal 33.9g 15.8g
15(土)	ご飯、鮭のチャンチャン焼き、れんこんサラダ、えのきと卵のふわふわスープ、りんご		さけ、ひじき、鶏卵	米、砂糖、マヨネーズ、かたくり粉	キャベツ、にんじん、しめじ、れんこん、えだまめ、コーン、えのきたけ、ねぎ、りんご	424kcal 17.5g 7.7g
17(月)	ご飯、チンジャオロース、エビシュウマイ、じゃがいもの中華スープ	ゴーフレット/牛乳、フルーチェ	牛肉、エビシュウマイ、牛乳、フルーチェ	米、砂糖、じゃがいも	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、みかん缶	609kcal 21.4g 18.6g
18(火)	ご飯、サバのパン粉焼き、キャベツの卵とじ、麩とかまぼこのすまし汁、オレンジ	りんご/牛乳、豆腐ドーナツ	さば、ウインナー、鶏卵、かまぼこ、牛乳、豆腐	米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、ふ、ホットケーキミックス、油	キャベツ、にんじん、しいたけ、オレンジ	695kcal 26.5g 25.4g
19(水)	ご飯、豚肉のしょうが焼き、ポテトサラダ、麩と玉ねぎの味噌汁	ビスケット/牛乳、あんぱん	豚肉、ハム、牛乳	米、油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、ふ、あんパン	キャベツ、ピーマン、きゅうり、にんじん、ねぎ	650kcal 20.7g 24.4g
20(木)	ご飯、鮭のコーンマヨ焼、アスパラガスのソテー、春キャベツのスープ	昆布/牛乳、バナナマフィン	さけ、あおのり、ウインナー、牛乳、鶏卵	米、マヨネーズ、油、ホットケーキミックス、バター、砂糖	コーン、アスパラガス、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、バナナ	694kcal 23.2g 28.1g
21(金)	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、ほうれん草の納豆和え、きのこの味噌汁	オレンジ/牛乳、ババロア	鶏肉、納豆、わかめ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油	ほうれんそう、えのきたけ、しめじ、ねぎ	638kcal 26.4g 21.8g
22(土)	ミートソーススパゲティ、フレンチサラダ、ウインナーとえのきのコンソメスープ、フルーツ杏仁	クラッカー/牛乳、お菓子	合い挽き肉、ウインナー、牛乳	スパゲティ、砂糖、フレンチドレッシング、マヨネーズ	ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ、みかん缶、パイン缶、もも缶	601kcal 20.1g 20.1g

24(月)	ご飯、ビーフンチュー、たまごスパサラダ、りんご	クッキー/牛乳、ワッフルプレート	牛肉、鶏卵、牛乳	米、じゃがいも、油、スパゲティ、マヨネーズ、ワッフル、生クリーム	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン、りんご、みかん缶、もも缶	735kcal 17.6g 31.4g
25(火)	ご飯、ささ身チーズフライ、ごぼうサラダ、じゃが芋とベーコンのコンソメスープ	オレンジ/牛乳、ピザトースト	ささ身チーズカツ、ツナ缶、ベーコン、牛乳	米、油、マヨネーズ、じゃがいも、食パン	ごぼう、きゅうり、にんじん、ピーマン	648kcal 24.2g 23.4g
26(水)	お弁当の日		いりこ/牛乳、きなこクッキー	牛乳、きな粉	薄力粉、バター、砂糖	281kcal 7.7g 15.3g
27(木)	ご飯、タンドリーチキン、レタスとトマトのサラダ、野菜のコンソメスープ	バナナ/牛乳、グレープゼリー	鶏肉、ベーコン、牛乳、ゼラチン	米、和風ドレッシング	レタス、きゅうり、コーン、トマト、かぼちゃ、グレープジュース、ぶどう	605kcal 23.9g 20.3g
28(金)	ご飯、赤魚の野菜あんかけ、ブロッコリーの和えもの、厚揚げ豆腐のみそ汁、りんご	きな粉せんべい/牛乳、たこやき	赤魚、生揚げ、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、マヨネーズ	にんじん、キャベツ、グリーンピース、ブロッコリー、きゅうり、こまつな、りんご	608kcal 25.3g 17.6g
29(土)	ワカメご飯、きつねうどん、チーズはんぺん、オレンジ	ウエハース/牛乳、お菓子	わかめ、牛乳	米、うどん、油	ねぎ、オレンジ	608kcal 18.2g 16.7g
31(月)	豚丼、キャベツの和風サラダ、かきたま汁、フルーツミックス	ビスケット/牛乳、ほうれん草の蒸しパン	かにかまぼこ、わかめ、鶏卵、牛乳、チーズ	米、砂糖、かたくり粉、ホットケーキミックス	にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、もも缶、みかん缶、ほうれんそう	631kcal 21.8g 16.9g

月平均栄養価 エネルギー 611kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.0g

5月5日は“端午の節句”

5月5日は『こどもの日』です。国民の祝日であるこの日は、本来「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」のが趣旨とされています。

【こいのぼり】・・ 鯉は清流に限らず環境がよいとは言えない池や沼でも生きていける生命力の強い魚で、このようなことから、『どのような劣悪な環境においても生き抜くことができるたくましさを備え、立派に成長してほしい』という意味があります。

【柏餅】・・・・・ 柏餅に使われる柏は、古くから神が宿る木とされています。また、柏の木は新芽が出ないと古い葉が落ちないため、子孫繁栄を象徴するものとして縁起がよいとされています。

端午の節句では…

- ・ づり：「出世魚」と呼ばれている。
- ・ たけのこ：「まっすぐに伸びる」という象徴。
- ・ エビ：「腰が曲がるほど長生きするように」という意味から。

これらの食材を食べると縁起がよいとされています。

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