



7月 給食だより

杉並保育園

2021年7月1日～2021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(木)	ご飯,赤魚の照り焼き,ほうれん草と竹輪の和え物,鶏団子のつみれ汁	ビスケット/牛乳,ココアカップケーキ	赤魚,竹輪,鶏ひき肉,牛乳,鶏卵	米,砂糖,かたくり粉,ホットケーキミックス,バター	ほうれんそう,にんじん,しいたけ,とうがん,ねぎ	601kcal 24.6g 13.8g
2(金)	ご飯,星のコロッケ,ブロッコリーのごま和え,七夕そうめん汁	クラッカー/牛乳,七夕ゼリー	牛乳,ゼラチン	米,油,砂糖,そうめん,ラムネ	ブロッコリー,星にんじん,オクラ,にんじん	601kcal 31.6g 12.1g
3(土)	ワカメご飯,ジャージャー麺,もやしのナムル,フルーツミックス	ゴーフレット/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	しいたけ,たけのこ,きゅうり,もやし,にんじん,黒きくらげ,パイン缶,みかん缶	698kcal 23.5g 14.9g
5(月)	ご飯,サバの竜田揚げ,いんげんの和えもの,小松菜のみそ汁,りんご	きな粉せんべい/牛乳,たこやき	さば,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,油,ふ,マヨネーズ	さやいんげん,にんじん,えのきたけ,こまつな,しいたけ,りんご	632kcal 24.7g 21.3g
6(火)	ご飯,豆腐チャンプルー,じゃことワカメのサラダ,ほうれん草の中華スープ	クッキー/牛乳,オレンジカップケーキ	豆腐,豚肉,わかめ,しらす干し,ウインナー,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ホットケーキミックス,バター,マーメレード	にんじん,ピーマン,きゅうり,キャベツ,ほうれんそう,冷凍	604kcal 22.4g 18.4g
7(水)	ご飯,ビーフシチュー,和風大根サラダ,スイカ	いりこ/牛乳,プリンアラモード	牛肉,ハム,牛乳	米,じゃがいも,油,生クリーム	にんじん,ブロッコリー,きゅうり,コーン,すいか,りんご	631kcal 17.5g 20.7g
8(木)	ご飯,鮭の味噌チーズ焼き,ツナとひじきのサラダ,もやしのすまし汁	バナナ/牛乳,きなこクッキー	さけ,チーズ,ツナ缶,ひじき,わかめ,牛乳,きな粉	米,砂糖,薄力粉,バター	にんじん,きゅうり,コーン,もやし,ねぎ	691kcal 26.1g 25.7g
9(金)	ご飯,スパニッシュオムレツ,キャベツのマヨネーズ和え,アスパラとベーコンのコンソメスープ	ウエハース/牛乳,プチクレープ	鶏卵,ベーコン,牛乳	米,じゃがいも,マヨネーズ	ほうれんそう,にんじん,キャベツ,コーン,きゅうり,アスパラガス	600kcal 16.6g 21.4g
10(土)	ゆかりご飯,肉うどん,高野豆腐の卵とじ,オレンジ	ビスケット/牛乳,お菓子	牛肉,高野豆腐,鶏卵,牛乳	米,うどん,砂糖	しいたけ,にんじん,グリーンピース,オレンジ	629kcal 22.3g 15.8g
12(月)	ご飯,チンジャオロース,えびしゅうまい,たまごスープ	クラッカー/牛乳,さつま芋ドーナツ	牛肉,鶏卵,牛乳	米,砂糖,さつまいも,かたくり粉,油	ピーマン,赤ピーマン,たけのこ,にんじん	647kcal 21.6g 20.2g
13(火)	ご飯,ホキのムニエル,ポテトサラダ,キャベツと玉葱のコンソメスープ	昆布/牛乳,ジャコトースト	ホキ,ハム,牛乳,ちりめんじゃこ	米,薄力粉,バター,じゃがいも,マヨネーズ,食パン	きゅうり,キャベツ,にんじん	632kcal 22.5g 23.8g
14(水)	ご飯,チキン南蛮,ブロッコリー,ツナ和え,麩とかまぼこのすまし汁	ゴーフレット/牛乳,ピーチゼリー	鶏肉,鶏卵,ツナ缶,かまぼこ,牛乳,ゼラチン	米,薄力粉,油,砂糖,タルタルソース,ふ	ブロッコリー,にんじん,しいたけ,もも缶	609kcal 25.8g 23.8g
15(木)	ひじきご飯,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	オレンジ/牛乳,今川焼き	ひじき,あじ,豆腐,わかめ,牛乳	米,砂糖,ふ	にんじん,ほうれんそう	600kcal 23.3g 16.9g
16(金)	食パン,鶏肉の香草焼き,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,バナナ	きな粉せんべい/牛乳,塩昆布おにぎり	鶏肉,ウインナー,牛乳,塩昆布	食パン,マヨネーズ,パン粉,砂糖,じゃがいも,米	きゅうり,キャベツ,にんじん,コーン,バナナ	631kcal 25.8g 25.0g
19(月)	ご飯,魚のみぞれかけ,レバーの甘辛炒め,豆腐の味噌汁,オレンジ	いりこ/牛乳,かぼちゃのカップケーキ	赤魚,レバー,豆腐,牛乳,鶏卵	米,油,かたくり粉,砂糖,ホットケーキミックス,バター	にんじん,キャベツ,はくさい,ねぎ,オレンジ,かぼちゃ	657kcal 26.2g 18.5g

20(火)	親子丼,ごぼうサラダ,えのきと玉葱のすまし汁,フルーツミックス	ウエハース/牛乳,とと焼き	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,もも缶,なし,さくらんぼ缶詰,りんご	673kcal 25.3g 20.3g
21(水)	ご飯,かぼちゃのポークビーンズ,ポパイサラダ,コーンクリームスープ	りんご/牛乳,牛乳寒天	大豆,豚肉,かまぼこ,チーズ,牛乳,角寒天	米,砂糖,マヨネーズ	にんじん,かぼちゃ,ほうれんそう,コーン,みかん缶	657kcal 24.3g 23.7g
24(土)	スパゲティナポリタン,コールスローサラダ,もやしとベーコンのコンソメスープ,フルーツ杏仁	ビスケット/牛乳,お菓子	ウインナー,ベーコン,牛乳	スパゲティ,油,砂糖,マヨネーズ	ピーマン,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,もやし,みかん缶,パイン缶,もも缶	610kcal 16.1g 22.0g
26(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,ウインナーとえのきのコンソメスープ	クラッカー/牛乳,フルーチェ	ささ身チーズカツ,ツナ缶,ウインナー,牛乳,フルーチェ	米,油	ブロッコリー,コーン,にんじん,えのきたけ,みかん缶	601kcal 22.5g 20.0g
27(火)	ご飯,さばの西京焼き,竹輪と絹さやの卵とじ,玉ねぎのすまし汁	オレンジ/牛乳,黒糖ラスク	さば,竹輪,鶏卵,わかめ,牛乳	米,砂糖,油,食パン,バター,黒砂糖	にんじん,絹さや,しいたけ,ねぎ	685kcal 25.8g 25.3g
28(水)	ご飯,焼き肉風炒め,春雨の和え物,じゃがいもの中華スープ	ゴーフレット/牛乳,バナナきな粉	牛肉,牛乳,きな粉	米,油,はるさめ,砂糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり,トマト,コーン,バナナ	622kcal 20.6g 18.2g
29(木)	ご飯,ホキの塩唐揚げ,オクラの土佐和え,けんちん汁,りんご	昆布/牛乳,ゴマクッキー	ホキ,しらす干し,豚肉,牛乳	米,小麦粉,油,砂糖,里芋,こんにゃく,ごま油,バター,薄力粉	オクラ,にんじん,ごぼう,りんご	682kcal 24.6g 21.5g
30(金)	ナン,インドカレー,カチュンバル,ラッシー (インドメニュー)	きな粉せんべい/牛乳,ババロア	大豆,ヨーグルト,牛乳	砂糖	にんじん,なす,ピーマン,かぼちゃ,きゅうり,トマト,キャベツ,コーン,レモン	761kcal 27.2g 24.1g
31(土)	三色そばろ丼,ブロッコリーのおかか和え,竹の子のすまし汁,バナナ	クッキー/牛乳,お菓子	鶏ひき肉,鶏卵,かまぼこ,わかめ,牛乳	米,砂糖	にんじん,絹さや,ブロッコリー,キャベツ,たけのこ,バナナ	600kcal 22.2g 13.8g

月平均栄養価 エネルギー 637kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.1g

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+昼おやつでの栄養価です。朝おやつは含まれません。献立は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

