

8月 給食だより

杉並台保育園

2021年8月2日～2021年8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
2(月)	ご飯、ポークカレー、ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ、りんご	いりこ/牛乳、ワッフルプレート	豚肉、鶏ささ身、牛乳	米、じゃがいも、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、コーン、りんご、みかん缶、もも缶	734kcal 20.4g 28.3g
3(火)	ご飯、アジの味噌マヨ焼きビーフンソテー、玉ねぎのすまし汁	ウエハース/牛乳、バナナマフィン	あじ、ウインナー、かまぼこ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、マヨネーズ、ビーフン、油、ふ、ホットケーキミックス、バター	キャベツ、にんじん、ねぎ、バナナ	694kcal 23.2g 24.6g
4(水)	ご飯、牛肉とパプリカの甘辛炒め、オクラとえのきの和え物、茄子の味噌汁	オレンジ/牛乳、ミルクもち	牛肉、ちりめんじゃこ、牛乳、きな粉	米、砂糖、かたくり粉	黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、オクラ、えのきたけ、なす、にんじん、ねぎ	614kcal 23.3g 17.7g
5(木)	ご飯、酢鶏、ほうれん草のナムル、わかめスープ	ビスケット/牛乳、オレンジデニッシュ	鶏肉、わかめ、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、ごま油、デニッシュ食パン	にんじん、しいたけ(干、水煮)、ピーマン、ほうれん草、うしめじ、コーン	691kcal 22.6g 28.9g
6(金)	ご飯、赤魚のバターしょうゆ焼き、キャベツとツナの和風サラダ、さつま芋と玉葱のみそ汁、バナナ	クラッカー/牛乳、プリン	赤魚、ツナ缶、牛乳	米、バター、和風ドレッシング、さつまいも	キャベツ、にんじん、コーン、ねぎ、バナナ	617kcal 20.9g 14.7g
7(土)	ワカメご飯、ツナマヨそうめん、さつまいもの天ぷら、フルーツミックス	ゴーフレット/牛乳、お菓子	わかめ、鶏卵、ツナ缶、牛乳	米、そうめん、マヨネーズ、さつまいも、小麦粉、油	トマト、きゅうり、コーン、パイン缶、みかん缶	694kcal 20.1g 17.3g
10(火)	ご飯、鮭の竜田揚げ、マカロニサラダ、大根と人参の味噌汁	昆布/牛乳、たい焼き	さけ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、マカロニ	きゅうり、にんじん、ほうれん草	600kcal 22.2g 15.1g
11(水)	ご飯、肉じゃがいんげんののり、和え、麩とえのきのすまし汁、オレンジ	きな粉せんべい/牛乳、クッキー	牛肉、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、ふ、薄力粉、バター	にんじん、グリーンピース、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ、オレンジ	698kcal 18.1g 25.0g
12(木)	ロールパン、照り焼きチキン、シーザーサラダ、パンプキンポタージュ	バナナ/牛乳、海鮮お好み焼き	鶏肉、ベーコン、牛乳	ロールパン、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、コーン、かぼちゃ	651kcal 29.4g 32.6g
13(金)	豚丼、三色和え、わかめの味噌汁、りんご	クッキー/牛乳、お菓子	わかめ、豚肉、牛乳	米、砂糖	にんじん、ねぎ、ほうれん草、りんご	573kcal 18.8g 13.4g
14(土)	スパゲティミートソース、フライドポテト、オニオンスープ、フルーツミックス	ウエハース/牛乳、お菓子	合い挽き肉、牛乳	スパゲティ、砂糖、じゃがいも、油	にんじん、えのきたけ、はくさい、もも缶、みかん缶	623kcal 19.5g 20.8g
16(月)	ご飯、エビカツフライ、ブロッコリーの和えもの、玉ねぎとウインナーのコンソメスープ	ビスケット/牛乳、マカロニきな粉	ウインナー、牛乳、きな粉	米、油、砂糖、マカロニ	ブロッコリー、にんじん、コーン	605kcal 21.4g 14.3g
17(火)	ご飯、マーボー春雨、れんこんサラダ、チンゲン菜の中華スープ	いりこ/牛乳、グレープゼリー	豚ひき肉、ひじき、牛乳、ゼラチン	米、はるさめ、砂糖、ごま油、かたくり粉、マヨネーズ	しいたけ、ピーマン、にんじん、れんこん、コーン、チンゲンサイ、グレープジュース、ぶどう	601kcal 20.9g 18.1g
18(水)	ご飯、豚肉の高菜炒め、冬瓜のそぼろあんかけ、オクラの味噌汁、バナナ	クラッカー/牛乳、ほうれん草の蒸しパン	豚肉、鶏ひき肉、厚揚げ、牛乳、チーズ	米、砂糖、かたくり粉、ホットケーキミックス	キャベツ、にんじん、たかな漬、とうがん、絹さや、オクラ、バナナ、ほうれん草	640kcal 23.2g 18.2g
19(木)	ご飯、タンダーチキン、野菜サラダ、じゃが芋とベーコンのコンソメスープ	ゴーフレット/牛乳、フルーツヨーグルト	鶏肉、ハム、ベーコン、牛乳、ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖	キャベツ、きゅうり、トマト、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	614kcal 24.1g 21.2g
20(金)	ご飯、サバのみそ煮、ほうれん草とウインナーのソテー、豆腐と竹輪のすまし汁	りんご/牛乳、いちごジャムサンド	さば、ウインナー、豆腐、竹輪、牛乳	米、砂糖、食パン、いちごジャム	ほうれん草、にんじん、コーン、ねぎ	606kcal 24.5g 17.7g

21(土)	ビビンバ風ごはん、チーズポテト春巻き、トマトと卵の中華スープ、オレンジ	きな粉せんべい/牛乳、お菓子	豚ひき肉、鶏卵、牛乳	油、砂糖、ごま油、米	にんじん、ほうれん草、うしめじ、トマト、チンゲンサイ、ねぎ、オレンジ	684kcal 19.2g 25.2g
23(月)	ご飯、サバの塩焼き、小松菜の卵とじ、さつまいものみそ汁	クッキー/牛乳、きな粉ドーナツ	さば、豚肉、鶏卵、牛乳、きな粉	米、油、砂糖、さつまいも、ホットケーキミックス	こまつな、しめじ、にんじん、ねぎ	640kcal 25.2g 19.5g
24(火)	ご飯、豚肉と茄子のケチャップ炒め、ごぼうサラダ、キャベツとウインナーのコンソメスープ、フルーツ杏仁	昆布/牛乳、プチケーキ	豚肉、ウインナー、牛乳	米、砂糖、油、マヨネーズ、プチケーキ	なす、ピーマン、にんじん、ごぼう、きゅうり、コーン、キャベツ、みかん缶、パイン缶、もも缶	660kcal 20.1g 19.4g
25(水)	ご飯、ピザバーグ、スパゲティサラダ、アスパラのコンソメスープ	ウエハース/牛乳、フルーツポンチ	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏卵、ハム、牛乳	米、パン粉、スパゲティ、マヨネーズ、カクテルゼリー	ピーマン、にんじん、きゅうり、コーン、アスパラガス、もも缶、みかん缶、パイン缶、りんご	657kcal 24.4g 23.8g
26(木)	ご飯、ハヤシライス、ツナサラダ、りんご	ビスケット/牛乳、ババロア	牛肉、ツナ缶、牛乳	米、油	にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、りんご	678kcal 20.1g 27.7g
27(金)	クロワッサン、サーモンのポワレ、マセドアンサラダ、ジュリエンスープ(フランスメニュウ)	バナナ/牛乳、じゃこちーおむすび	さけ、ハム、ベーコン、牛乳、しらす干し、チーズ	クロワッサン、小麦粉、バター、じゃがいも、マヨネーズ、米	レモン、きゅうり、コーン、アスパラガス、にんじん	697kcal 25.6g 36.0g
30(月)	ご飯、ホキのコーンマヨ焼、ブロッコリーの海苔和え、じゃが芋のコンソメスープ	ゴーフレット/牛乳、ココアクッキー	ホキ、あおのり、ウインナー、牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも、薄力粉、バター	コーン、ブロッコリー、にんじん	677kcal 21.9g 26.8g
31(火)	ご飯、鶏肉の唐揚げ、キャベツのゆかり和え、コーンクリームスープ	きな粉せんべい/牛乳、たい焼き	鶏肉、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	683kcal 24.3g 23.7g

月平均栄養価 エネルギー 651kcal たんぱく質 22.2g 脂質 22.1g



夏を元気に過ごしましょう♪



梅雨明けから急に暑くなり、猛暑が続いています。日差しも強くなり、汗もたくさんかく季節ですので、夏バテや熱中症にも気をつけましょう。夏が旬のピーマンには、ビタミンがたっぷり含まれていて、夏バテを防ぐ効果があります。苦くてピーマンが苦手という子が多いかもしれませんが、ピーマンはお肉との相性が良いので、チンジャオロースや細かく刻んでハンバーグの具材にすることで、食べやすくなります。ひと工夫を加えて、ピーマンをおいしくいただきましょう！

★夏バテ対策★

- 水分補給...汗をかいてそのままでは脱水症状になります。水やお茶を飲まないときは、薄めたスポーツドリンクでもOK!
- 食事 ...夏は暑く、普段よりエネルギーを消費しやすいので、その分しっかりと補給しましょう!
- 睡眠 ...体力が奪われやすくなるので、お昼寝を含めてしっかりとした休息を!



記載しているカロリー表示は、(2号)給食+昼おやつ2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。 榎福岡県南部給食センター