



給食だより

杉並台保育園

2021年9月1日～2021年9月30日

日付	給食	10時/15時	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	1人分たんぱく質・脂質
1(水)	ご飯、豆腐チャンプルー、もやしのナムル、春雨とチンゲン菜のスープ	バナナ/牛乳、さつま芋蒸しパン	豆腐、豚肉、牛乳	米、砂糖、ごま油、はるさめ、ホットケーキミックス、さつまいも	にんじん、ピーマン、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、コーン	601kcal 21.0g 16.4g
2(木)	ご飯、鮭のフライ、マカロニ和風サラダ、オニオンスープ、りんご	いりこ/牛乳、牛乳寒天	さけ、ツナ缶、牛乳、角寒天	米、薄力粉、パン粉、油、タルタルソース、マカロニ、砂糖	アスパラガス、にんじん、コーン、えのきたけ、りんご、みかん缶	636kcal 23.3g 21.3g
3(金)	ご飯、ひじきつくねの照り焼き、いんげんのお浸し、キャベツの味噌汁	クッキー/牛乳、今川焼き	鶏ひき肉、ひじき、ちりめんじゃこ、牛乳	米、かたくり粉、砂糖、ふ	にんじん、さやいんげん、キャベツ	595kcal 22.1g 17.0g
4(土)	ゆかりご飯、肉野菜うどん、豆腐のふわり揚げ、オレンジ	ウエハース/牛乳、お菓子	牛肉、豆腐、牛乳	米、うどん、砂糖、薄力粉	ほうれんそう、にんじん、コーン、オレンジ	652kcal 21.3g 14.5g
6(月)	ご飯、サバのウスターソース煮、ブロッコリーのゴマドレサラダ、かまぼこと玉葱のすまし汁	ビスケット/牛乳、ハッシュドポテト	さば、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、油	ブロッコリー、コーン、レッドオニオン、しいたけ、ねぎ	608kcal 20.4g 25.0g
7(火)	ご飯、ちぐさ焼き、切干大根のサラダ、厚揚げ豆腐の味噌汁	クラッカー/牛乳、バナナきな粉	鶏卵、鶏ひき肉、ツナ缶、わかめ、生揚げ、牛乳、きな粉	米、油、砂糖	にんじん、ほうれんそう、切り干し大根、きゅうり、しめじ、ねぎ、バナナ	604kcal 21.3g 18.9g
8(水)	ご飯、マーボー茄子風、バンサンヌー、ほうれん草の中華スープ	りんご/牛乳、ラスク	豚ひき肉、ウインナー、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ、食パン、バター	しいたけ、なす、にんじん、きゅうり、ほうれんそう	612kcal 16.5g 21.1g
9(木)	ご飯、チキンのパルメジアーナ、コウヴェ、フェジョアーダ (ブラジルメニュー)	昆布/牛乳、プリン	鶏肉、チーズ、ウインナー、ベーコン、大豆、牛乳	米、薄力粉、パン粉、油、砂糖、バター、じゃがいも	ほうれんそう、えのきたけ、コーン、にんじん、キャベツ	717kcal 29.3g 26.6g
10(金)	ご飯、赤魚の照り焼き、蒸し鶏のサラダ、さつま芋と玉葱のみそ汁、フルーツミックス	ゴフレット/牛乳、たこ焼き	赤魚、鶏ささ身、牛乳	米、砂糖、和風ドレッシング、さつまいも、油、マヨネーズ	きゅうり、レタス、にんじん、ねぎ、もも、なし、さくらんぼ、りんご	602kcal 27.2g 14.7g
11(土)	青菜ご飯、冷やし中華、パリパリ春巻き、オレンジ	きな粉せんべい/牛乳、お菓子	ハム、牛乳	米、中華めん、油	きゅうり、もやし、オレンジ	691kcal 18.0g 16.8g
13(月)	ご飯、アジの胡麻味噌焼、ほうれん草の納豆和え、かき玉汁	クッキー/牛乳、マーブルケーキ	あじ、納豆、鶏卵、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、薄力粉、バター	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	693kcal 27.2g 21.6g
14(火)	ご飯、ピーマンの肉詰めフライ、ビーフンサラダ、ミックスベジタブルのコンソメスープ	バナナ/牛乳、ピザトースト	ピーマンの肉詰めフライ、かにかまぼこ、牛乳、ベーコン	米、油、ビーフン、食パン	きゅうり、とうがん、ピーマン	622kcal 19.9g 20.0g
15(水)	ご飯、キーマカレー、レタスとトマトのサラダ、梨	ウエハース/牛乳、ロールケーキ	豚ひき肉、牛乳、鶏卵	米、じゃがいも、和風ドレッシング、ホットケーキミックス、砂糖、バター、生クリーム	にんじん、レタス、きゅうり、コーン、トマト、なし、みかん缶、もも缶	714kcal 17.1g 30.0g
16(木)	ロールパン、鶏肉のケチャップ煮、ポテトサラダ、コーンクリームスープ、バナナ	いりこ/牛乳、レモンゼリー	鶏肉、ハム、牛乳、ゼラチン	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ	キャベツ、しめじ、きゅうり、コーン、バナナ、レモン、パイン缶	614kcal 27.3g 24.7g
17(金)	高菜めし、豚肉と茄子のひこずり、春雨の和え物、のっぺい汁 (熊本郷土料理)	ビスケット/牛乳、いきなり団子	豚肉、鶏肉、牛乳、こしあん	米、砂糖、ごま油、はるさめ、里芋、こんにゃく、かたくり粉、小麦粉、白玉粉、さつまいも	たかな漬、なす、にんじん、ピーマン、たけのこ、きゅうり、しいたけ	724kcal 25.1g 18.0g
18(土)	中華丼、えびしゅうまい、わかめスープ、りんご	クラッカー/牛乳、お菓子	豚肉、わかめ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉	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、りんご	610kcal 19.4g 17.9g
21(火)	ご飯、鮭のなかおち野菜カツ、きんぴられんこん、大根と小松菜の味噌汁	ゴフレット/牛乳、お月見ゼリー	豚肉、わかめ、牛乳	米、油、砂糖、ゼリー	れんこん、にんじん、こまつな	606kcal 17.6g 22.3g

22(水)	ご飯、バーベキューチキン、ポパイサラダ、ウインナーのコンソメスープ	りんご/牛乳、ワッフル	鶏肉、かまぼこ、チーズ、ウインナー、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、ワッフル、いちごジャム	ほうれんそう、コーン、にんじん	695kcal 26.0g 27.0g
24(金)	ご飯、ホイコーロー風炒め、蒸し鶏ときゅうりの中華和え、えのきの中華スープ、オレンジ	きな粉せんべい/牛乳、ドーナツ	豚肉、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス、油	キャベツ、にんじん、きゅうり、黒きくらげ、えのきたけ、コーン、オレンジ	656kcal 27.4g 20.4g
25(土)	いなり混ぜご飯、ワカメうどん、炒り豆腐、フルーツミックス	クッキー/牛乳、お菓子	わかめ、かまぼこ、豆腐、牛乳	米、砂糖、うどん、ごま油	しいたけ、にんじん、ねぎ、パイン缶、みかん缶	630kcal 18.0g 15.2g
27(月)	ご飯、ビーフシチュー、たまごサラダ、梨	ウエハース/牛乳、プックレープ	牛肉、鶏卵、牛乳	米、じゃがいも、油、スパゲティ、マヨネーズ	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン、なし	654kcal 16.9g 27.0g
28(火)	ご飯、ホキのチーズ焼き、ブロッコリーのツナコーン和え、キャベツと玉葱のコンソメスープ	昆布/牛乳、マドレーヌ	ホキ、ツナ缶、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ホットケーキミックス、バター	ブロッコリー、にんじん、コーン、キャベツ	662kcal 24.2g 25.6g
29(水)	ご飯、サバの塩焼き、ほうれん草のじゃこ和え、鶏団子のつみれ汁、りんご	ビスケット/牛乳、きなこクッキー	サバ、ちりめんじゃこ、鶏ひき肉、牛乳、きな粉	米、砂糖、かたくり粉、薄力粉、バター	ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ねぎ、りんご	707kcal 26.7g 24.8g
30(木)	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、レタスサラダ、パンブキンポタージュ	バナナ/牛乳、青りんごゼリー	鶏肉、ハム、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、ゼリー	レタス、きゅうり、コーン、かぼちゃ、パイン缶	622kcal 23.1g 20.6g

月平均栄養価 エネルギー 647kcal たんぱく質 22.3g 脂質 21.1g

♪上手にお箸をつかおう♪

きれいな箸づかいは、料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与え、逆に、お箸が上手に使えないと、食べ物をこぼしてしまったり、他の人にも良い印象をもたれません。
なので、子供のころからお箸や、食事のマナーを身に付けましょう。

マナーのお手本は、身近な大人です。お父さんやお母さん、周りの大人たちが正しい食べ方をしていれば、子どもは自然にそれをまねてくれます。
みんながそろって楽しく食べながら、自然に食事のマナーが身につくといいですね。

1

正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。



2

上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。



3

もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



4

上のはしだけを動かすように練習する。



下のはしは動かさない

このような使い方はNG!!

楊枝箸



箸は楊枝がわりには使えないので、かき箸をこさすこと。

かき箸



箸は直接口につけて食べ物をかきこすこと。

たき箸



箸は箸でたき、食べ物をかきこすこと。

あや箸



口より上ではさむものをあげること。

ねぶり箸



箸をねぶりまわすこと。

さくり箸



さくさくさくさく、箸をさくさくまわすこと。

込み箸



口の中に箸を突き込んで食べ物をかきこすこと。

涙箸



汁を箸で食べ物をかきこすこと、汁をこぼすこと。

ちぎり箸



箸をちぎって、食べ物をかきこすこと。

迷い箸



箸を箸でかきこすこと、箸をさくさくまわすこと。

くねえ箸



箸をくねくねまわすこと。

よせ箸



箸を箸でくねくねまわすこと。

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。

福岡県南部給食センター