

# 10月

# 給食だより

## 杉並台保育園

2021年10月1日～2021年10月30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(金)	ご飯、牛肉とごぼうの甘辛煮、ブロッコリーの海苔和え、里芋の味噌汁	クラッカー/牛乳、オレンジデニッシュ	牛肉、牛乳	米、砂糖、里芋、デニッシュ食パン	ごぼう、にんじん、ブロッコリー、はくさい、ねぎ	696kcal 20.9g 29.9g
2(土)	ごま塩ごはん、卵あんかけうどん、もやしサラダ、フルーツミックス	ゴーフレット/牛乳、お菓子	豚肉、鶏卵、ハム、牛乳	米、うどん、砂糖、かたくり粉、マヨネーズ	にんじん、ねぎ、もやし、きゅうり、パイン缶、みかん缶	633kcal 18.9g 15.1g
4(月)	ご飯、赤魚の煮つけ、キャベツと竹輪のゴマ和え、豆腐の味噌汁	きな粉せんべい/牛乳、サーターアンダギー	赤魚、竹輪、豆腐、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ホットケーキミックス、薄力粉、油	キャベツ、にんじん、コーン、しいたけ、ねぎ	603kcal 22.8g 13.4g
5(火)	ご飯、チンジャオロース、レタスのナムル、じゃがいもの中華スープ	いりこ/牛乳、フルーツヨーグルト	牛肉、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、ごま油、じゃがいも	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、レタス、きゅうり、にんじん、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	602kcal 20.9g 17.3g
6(水)	ご飯、サバのみそ煮、小松菜の卵とじ、もやしのすまし汁	りんご/牛乳、ジャコトースト	さば、鶏卵、わかめ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、砂糖、油、食パン、マヨネーズ	こまつな、しめじ、にんじん、もやし、ねぎ	608kcal 25.6g 20.7g
7(木)	ご飯、ささ身チーズフライ、マカロニサラダ、えのきと玉ねぎのコンソメスープ、オレンジ	クッキー/牛乳、ココアワッフル	ささ身、チーズカツ、ツナ缶、牛乳	米、油、マカロニ、マヨネーズ	きゅうり、にんじん、えのきたけ、オレンジ	613kcal 21.5g 21.3g
8(金)	ご飯、ポークカレー、キャベツのサラダ、柿	ウエハース/牛乳、ババロア	豚肉、ハム、牛乳	米、じゃがいも、油、和風ドレッシング	にんじん、キャベツ、きゅうり、柿	641kcal 17.7g 21.5g
9(土)	<b>運動会</b>					
11(月)	ご飯、鮭の味噌チーズ焼き、れんこんサラダ、椎茸と玉葱のすまし汁	クラッカー/牛乳、ココアクッキー	さけ、チーズ、ひじき、牛乳	米、砂糖、ごまドレッシング、薄力粉、バター	れんこん、にんじん、コーン、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	660kcal 24.0g 21.0g
12(火)	ご飯、焼き肉風炒め、三角春巻き、チンゲン菜の中華スープ、フルーツミックス	ゴーフレット/牛乳、マフィン	牛肉、牛乳、鶏卵	米、油、ホットケーキミックス、砂糖、バター	キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、もも缶、なし、さくらんぼ、りんご	689kcal 20.9g 22.7g
13(水)	アマトリチャーナ、イタリアンサラダ、アクアコッタ、マチェドニア(イタリアメニュー)	昆布/牛乳、シュークリーム	ベーコン、チーズ、鶏卵、牛乳	スパゲティ、砂糖、油、シュークリーム	ピーマン、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、バナナ、みかん、もも、パイン	678kcal 22.5g 24.1g
14(木)	豚丼、春雨の酢の物、なめこの味噌汁、りんご	きな粉せんべい/牛乳、ソーダゼリー	豆腐、牛乳、ゼラチン	米、砂糖、はるさめ	にんじん、ねぎ、きゅうり、黒きくらげ、なめこ、パイン缶、りんご	691kcal 41.0g 19.2g
15(金)	ロールパン、かぼちゃコロッケ、和風サラダ、ミルクスープ	バナナ/牛乳、焼おにぎり	ツナ缶、ベーコン、牛乳	ロールパン、油、米	きゅうり、にんじん、ほうれんそう	653kcal 21.2g 22.0g
16(土)	ワカメご飯、ちゃんぽん、蒸ししゅうまい、フルーツ杏仁	クッキー/牛乳、お菓子	わかめ、かまぼこ、豚肉、蒸ししゅうまい、牛乳	米、中華めん	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、みかん缶、パイン缶、もも缶	695kcal 21.3g 13.6g
18(月)	ご飯、ホキのムニエル、コールスローサラダ、玉ねぎとウインナーのコンソメスープ	ウエハース/牛乳、ツナマヨサンド	ホキ、ウインナー、牛乳、ツナ缶	米、薄力粉、バター、マヨネーズ、食パン、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	642kcal 22.1g 25.7g
19(火)	ご飯、チキン南蛮、いんげんのごま和え、ごぼうのみそ汁	いりこ/牛乳、今川焼き	鶏肉、鶏卵、牛乳	米、薄力粉、砂糖、タルタルソース	さやいんげん、にんじん、しめじ、ごぼう	682kcal 25.1g 25.8g
20(水)	ご飯、ポークビーンズ、ほうれん草ソテー、白菜と人参のコンソメスープ	オレンジ/牛乳、海鮮お好み焼き	大豆、豚肉、ウインナー、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ	にんじん、ほうれんそう、コーン、はくさい、えのきたけ	601kcal 22.1g 22.6g
21(木)	さつま芋ごはん、赤魚のおろし煮、厚揚げ豆腐のそぼろあん、小松菜の味噌汁、りんご	ビスケット/牛乳、たまご蒸しパン	赤魚、生揚げ、鶏ひき肉、牛乳、鶏卵	米、さつまいも、砂糖、かたくり粉、ホットケーキミックス	にんじん、しいたけ、グリーンピース、こまつな、りんご	676kcal 28.7g 17.7g

22(金)	ご飯、クリームシチュー、レタスとトマトのサラダ、バナナ	クラッカー/牛乳、プリンアラモード	鶏肉、牛乳、ハム	米、じゃがいも、油、和風ドレッシング、生クリーム	にんじん、ブロッコリー、レタス、コーン、トマト、バナナ、りんご	641kcal 19.4g 19.6g
23(土)	和風きのこスパゲティ、フライドポテト、オニオンスープ、フルーツミックス	ゴーフレット/牛乳、お菓子	ベーコン、牛乳	スパゲティ、油、じゃがいも	キャベツ、しめじ、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、コーン、もも缶、みかん缶	628kcal 16.3g 23.3g
25(月)	ご飯、鮭のバターしょうゆ焼き、ブロッコリーの和えもの、豚汁	ウエハース/牛乳、クッキー	さけ、豚肉、牛乳	米、バター、砂糖、こんにやく、里芋、薄力粉	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、はくさい、ごぼう	666kcal 25.3g 22.9g
26(火)	<b>お弁当の日</b>		昆布/牛乳、ホットケーキ	牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油、いちごジャム	248kcal 7.6g 9.5g
27(水)	ご飯、マーボー豆腐、ビーフンソテー、ワンタンスープ	りんご/牛乳、スイートポテト	豚ひき肉、豆腐、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、ビーフン、油、さつまいも、バター	にんじん、しいたけ、キャベツ、ピーマン、チンゲンサイ	656kcal 21.2g 20.4g
28(木)	ご飯、筑前煮、ほうれん草のごま和え、わかめの味噌汁、バナナ	クッキー/牛乳、ブルーベリーカップケーキ	鶏肉、竹輪、わかめ、牛乳、鶏卵	米、こんにやく、里芋、砂糖、ホットケーキミックス、バター、ブルーベリージャム	れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、絹さや、ほうれんそう、ねぎ、バナナ	612kcal 20.3g 14.5g
29(金)	ご飯、ハンバーグ、スパゲティサラダ、パンプキンポタージュ	きな粉せんべい/牛乳、ピーチゼリー	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、ハム、牛乳、ゼラチン	米、パン粉、スパゲティ、マヨネーズ	にんじん、ピーマン、きゅうり、コーン、かぼちゃ、もも缶	661kcal 24.7g 22.0g
30(土)	ゆかりおにぎり、焼きそば、ゆでたまご、さつまいものみそ汁、オレンジ	ビスケット/牛乳、お菓子	豚肉、鶏卵、牛乳	米、中華めん、油、マヨネーズ、さつまいも	キャベツ、もやし、にんじん、はくさい、ねぎ、オレンジ	698kcal 23.7g 19.7g

月平均栄養価 エネルギー 635kcal たんぱく質 22.2g 脂質 20.2g

## 秋の味覚がおいしい季節になりました

今年も秋の味覚が旬を迎えました。  
旬の食材は栄養価が高く、夏野菜には体を冷やす効果が、逆に冬野菜には体を温める効果があるなど、その時期の人の体に必要な成分がたくさん詰まっています。  
最近はハウス栽培などで、一年中いろいろな野菜を食べることができそうですが、やはりこの季節だからこそ味わえる旬は日本ならではのものです。  
四季の変化に富んだ食文化を大切にしていきたいと思います。

### 秋の味覚

<b>野菜</b>  かぼちゃ さといも さつまいも	<b>果物</b>  かき りんご	<b>魚</b>  さけ さんま さば	<b>その他</b>  まいたけ ごはん ごま
-------------------------------------	-------------------------	------------------------------	----------------------------------

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。  
献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。