

11月 給食だより

杉並台保育園

2021年11月1日～2021年11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(月)	ご飯、八宝菜、エビシウマイ、わかめスープ	ゴーフレット/牛乳、たこやき	豚肉、かまぼこ、エビシウマイ、わかめ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ごま油、マヨネーズ	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	620kcal 22.9g 20.7g
2(火)	ご飯、アジのみりん焼き、キャベツの卵とじ、大根と人参の味噌汁	オレンジ/牛乳、ココア蒸しパン	あじ、ウインナー、鶏卵、牛乳	米、砂糖、ホットケーキミックス、油	キャベツ、にんじん、ねぎ	647kcal 24.6g 16.0g
4(木)	ご飯、鶏肉の香草焼き、グリーンサラダ、ポトフ風スープ	いりこ/牛乳、グレイプゼリー	鶏肉、ウインナー、牛乳、ゼラチン	米、マヨネーズ、パン粉、じゃがいも	レタス、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、グレープフルーツ、ぶどう	665kcal 26.4g 28.9g
5(金)	きのこご飯、サバの塩焼き、三色和え、のっぺい汁、フルーツミックス	クラッカー/牛乳、ミルクもち	さば、鶏肉、牛乳、きな粉	米、砂糖、里芋、こんにゃく、かたくり粉	エリンギ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、コーン、もも缶、なし、さくらんぼ、りんご	621kcal 25.4g 18.9g
8(月)	ご飯、魚のみぞれかけ、れんこんのきんぴら、里芋の味噌汁	りんご/牛乳、ゴマクッキー	赤魚、豚肉、牛乳	米、油、かたくり粉、砂糖、ごま油、里芋、バター、薄力粉	れんこん、にんじん、ねぎ	655kcal 17.5g 17.8g
9(火)	ガパオライス、ヤムウンセン、オレンジ (タイムメニュー)	ウエハース/牛乳、クリームパン	合い挽き肉、鶏卵、牛乳	米、ごま油、砂糖、かたくり粉、はるさめ、クリームパン	ピーマン、赤ピーマン、しめじ、トマト、きゅうり、レッドオニオン、黒きくらげ、オレンジ	608kcal 22.7g 18.8g
10(水)	ご飯、ホキのコーンマヨ焼、マカロニ和風サラダ、じゃが芋のコンソメスープ	昆布/牛乳、バナナきな粉	ホキ、あおのり、ツナ缶、ウインナー、牛乳、きな粉	米、マヨネーズ、マカロニ、じゃがいも、砂糖	コーン、アスパラガス、にんじん、キャベツ、バナナ	688kcal 18.5g 23.3g
11(木)	ご飯、ビーフカレー、ポパイサラダ、みかん	ビスケット/牛乳、プリン	牛肉、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、みかん	626kcal 22.0g 20.0g
12(金)	ご飯、豚肉のしょうが焼き、ブロッコリーのごま和え、そうめん汁、りんご	クッキー/牛乳、いちごジャムサンド	豚肉、牛乳	米、油、砂糖、そうめん、食パン、いちごジャム	キャベツ、ピーマン、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、りんご	608kcal 21.9g 16.7g
13(土)	青菜ご飯、煮込みうどん、かぼちゃの天ぷら、柿	クラッカー/牛乳、お菓子	豚肉、牛乳	米、うどん、砂糖、小麦粉、油	にんじん、ほうれんそう、ごぼう、かぼちゃ、柿	649kcal 19.8g 21.9g
15(月)	ご飯、サバのウスターソース煮、野菜炒め、ベーコンとチンゲン菜の中華スープ	ゴーフレット/牛乳、大学芋	さば、ベーコン、牛乳	米、砂糖、さつまいも、油	キャベツ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ	670kcal 23.5g 16.3g
16(火)	ご飯、すき焼き風煮、小松菜と切干大根の和え物、かき玉汁	いりこ/牛乳、オレンジゼリー	牛肉、厚揚げ、鶏卵、牛乳、ゼラチン	米、しらたき、砂糖、かたくり粉	はくさい、にんじん、しいたけ、こまつな、切り干し大根、ねぎ、オレンジジュース、みかん缶	600kcal 19.8g 17.4g
17(水)	ロールパン、チキングラタン、レタスとツナのサラダ、オニオンスープ	バナナ/牛乳、塩昆布おにぎり	鶏肉、牛乳、ツナ缶、塩昆布	ロールパン、米	にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、レタス、きゅうり、トマト、えのきたけ	672kcal 23.0g 23.7g
18(木)	ご飯、鮭の竜田揚げ、レバーの甘辛炒め、玉ねぎと人参の味噌汁	クッキー/牛乳、おはぎ	さけ、レバー、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、ふ	にんじん、キャベツ、コーン、ごぼう、ねぎ	627kcal 25.6g 23.3g
19(金)	ご飯、みそおでん、ほうれん草のじゃこ和え、竹の子のすまし汁、りんご	きな粉せんべい/牛乳、ベーコンマフィン	鶏肉、厚揚げ、ちりめんじゃこ、かまぼこ、わかめ、牛乳、鶏卵、ベーコン、チーズ	米、こんにゃく、里芋、砂糖、ホットケーキミックス、バター、油	にんじん、ほうれんそう、たけのこ、りんご、コーン	654kcal 27.2g 14.5g
20(土)	ミートソーススパゲティ、ジャーマンポテト、きのこのコンソメスープ、フルーツミックス	ウエハース/牛乳、お菓子	合い挽き肉、ウインナー、牛乳	スパゲティ、砂糖、じゃがいも	ピーマン、にんじん、しめじ、えのきたけ、パイナップル、みかん缶	671kcal 26.0g 22.2g

22(月)	ご飯、エビカツフライ、春雨サラダ、コーンクリームスープ	ビスケット/牛乳、オレンジカップケーキ	牛乳、鶏卵	米、油、はるさめ、和風ドレッシング、ホットケーキミックス、砂糖、バター、マーマレード	きゅうり、にんじん、コーン	611kcal 21.5g 18.8g
24(水)	ご飯、赤魚の照り焼き、蒸し鶏とひじきの和え物、厚揚げ豆腐の味噌汁、フルーツ杏仁	昆布/牛乳、フレンチトースト	赤魚、鶏ささ身、ひじき、生揚げ、牛乳、鶏卵、牛乳	米、砂糖、さつまいも、食パン、バター	きゅうり、にんじん、もやし、みかん缶、パイナップル、もも缶	673kcal 19.8g 17.9g
25(木)	お弁当の日	オレンジ/牛乳、焼きプリンタルト	牛乳			610kcal 30.4g 17.8g
26(金)	ご飯、きのこハヤシライス、シーザーサラダ、りんご	クラッカー/牛乳、ワッフルプレート	牛肉、ベーコン、牛乳	米、油、ワッフル、生クリーム	にんじん、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、キャベツ、コーン、りんご、みかん缶、もも缶	632kcal 23.4g 21.5g
27(土)	親子丼、ごぼうサラダ、わかめとたまねぎの味噌汁、バナナ	ゴーフレット/牛乳、お菓子	鶏肉、鶏卵、わかめ、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、ふ	ねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン、バナナ	697kcal 19.7g 30.1g
29(月)	ご飯、鮭のクリームソースかけ、レタスサラダ、ブロッコリーと玉葱のコンソメスープ	ウエハース/牛乳、きなこクッキー	さけ、ハム、牛乳、きな粉	米、薄力粉、バター、砂糖	マッシュルーム、にんじん、レタス、きゅうり、コーン、ブロッコリー	634kcal 23.3g 19.3g
30(火)	ご飯、鶏天、ほうれん草ののり和え、かぼちゃの味噌汁	ビスケット/牛乳、フルーツポンチ	鶏肉、鶏卵、牛乳	米、砂糖、薄力粉、油、カクテルゼリー	ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、もも缶、みかん缶、パイナップル、りんご	605kcal 23.3g 18.6g

月平均栄養価 エネルギー 626kcal たんぱく質 22.6g 脂質 20.2g

<食物繊維について>



食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくしましょう。

★便秘予防

腸で便の量を増やし、排せつ物や有害物質を体外に出す働きをします。

★大腸がん予防

腸内の善玉菌の栄養源となり、腸の環境がよくなり、悪玉菌が生育しにくくなります。

★生活習慣病予防

血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高脂血症の予防に効果があります。

★肥満予防

食物繊維は、胃の中でふくらんで満足感があります。



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。献立は材料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