



# 給食だより



## 杉並台保育園

2021年12月1日～2021年12月28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(水)	ご飯,豆腐チャンプルー,もやしのナムル,チンゲン菜の中華スープ	きな粉せんべい/牛乳,いちごのカップケーキ	豆腐,豚肉,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ごま油,ホットケーキミックス,バター,いちごジャム	にんじん,ピーマン,もやし,きゅうり,黒きくらげ,チンゲンサイ	603kcal 20.8g 18.8g
2(木)	ご飯,ホキのチーズ焼き,ポテトサラダ,具沢山スープ,りんご	いりこ/牛乳,プリン	ホキ,ハム,牛乳	米,じゃがいも,マヨネーズ	きゅうり,ほうれんそう,にんじん,コーン,りんご	624kcal 22.3g 21.1g
3(金)	ご飯,豚肉の高菜炒め,切干大根のサラダ,麩と玉ねぎのすまし汁	バナナ/牛乳,肉まん	豚肉,ツナ,わかめ,かまぼこ,牛乳,肉まん	米,砂糖,ふ	キャベツ,にんじん,たかな漬,切り干し大根,しいたけ,ねぎ	602kcal 21.9g 19.2g
4(土)	ワカメご飯,カレーうどん,蒸し鶏の和え物,オレンジ	クッキー/牛乳,お菓子	わかめ,牛肉,鶏ささ身,牛乳	米,うどん,砂糖	にんじん,ねぎ,きゅうり,もやし,オレンジ	642kcal 21.4g 17.7g
6(月)	ご飯,サバのみそ煮,いんげんののりおえ,けんちん汁	クラッカー/牛乳,メロンパン	さば,豚肉,牛乳	米,砂糖,里芋,こんにゃく,ごま油,メロンパン	さやいんげん,にんじん,ごぼう	612kcal 22.8g 18.7g
7(火)	ご飯,ミティティ,ブロッコリーのゴマドレサラダ,チョコバナナ (ルーマニア料理)	ゴーフレット/牛乳,マカロニきな粉	牛ひき肉,豚ひき肉,鶏卵,チーズ,鶏肉,牛乳,きな粉	米,パン粉,油,マカロニ,砂糖	にんじん,ピーマン,ブロッコリー,きゅうり,コーン,バナナ	705kcal 27.5g 23.1g
8(水)	ご飯,赤魚のチャンチャン焼き,かぼちゃの含め煮,たまごスープ	りんご/牛乳,ラスク	赤魚,鶏卵,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,食パン,バター	キャベツ,にんじん,しめじ,かぼちゃ,ねぎ	659kcal 22.9g 18.6g
9(木)	ご飯,鶏肉の唐揚げ,小松菜のじゃこ和え,豆腐の味噌汁	昆布/牛乳,ソーダゼリー	鶏肉,ちりめんじゃこ,豆腐,牛乳,ゼラチン	米,砂糖,かたくり粉,油,ラムネ	ごまつな,にんじん,ねぎ,パイン缶	697kcal 43.5g 21.9g
10(金)	ご飯,スパニッシュオムレツ,レタスとツナのサラダ,オニオンスープ	ウエハース/牛乳,ココアクッキー	鶏卵,ベーコン,ツナ,牛乳	米,じゃがいも,薄力粉,砂糖,バター	ほうれんそう,にんじん,レタス,きゅうり,コーン,トマト,えのきたけ	616kcal 17.5g 22.5g
11(土)	ピピンバ風ごはん,蒸ししゅうまい,春雨スープ,オレンジ	ビスケット/牛乳,お菓子	豚ひき肉,蒸ししゅうまい,わかめ,牛乳	油,砂糖,ごま油,米,はるさめ	にんじん,ほうれんそう,もやし,えのきたけ,ねぎ,オレンジ	602kcal 20.3g 18.4g
13(月)	ご飯,ホキの野菜あんかけ,キャベツの和風サラダ,さつまいものみそ汁	きな粉せんべい/牛乳,クリームコンフェ	ホキ,かにかまぼこ,わかめ,牛乳	米,かたくり粉,油,砂糖,さつまいも	にんじん,チンゲンサイ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,ねぎ	602kcal 20.7g 17.0g
14(火)	ご飯,鶏肉と白菜のケチャップ煮,スパゲティサラダ,ブロッコリーのコンソメスープ,りんご	クッキー/牛乳,じゃことおなかのおむすび	鶏肉,ハム,牛乳,しらす干し	米,砂糖,スパゲティ,マヨネーズ	はくさい,しめじ,きゅうり,コーン,ブロッコリー,にんじん,りんご	665kcal 24.9g 17.9g
15(水)	ご飯,ホイコーロー風炒め,ほうれん草のナムル,じゃがいもの中華スープ	オレンジ/牛乳,たい焼き	豚肉,牛乳	米,砂糖,ごま油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,ほうれんそう,もやし	608kcal 22.2g 17.4g
16(木)	ひじきご飯,アジの胡麻味噌焼,大根のそぼろ煮,えのきのすまし汁	いりこ/牛乳,バナナ蒸しパン	ひじき,あじ,鶏ひき肉,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ホットケーキミックス,油	にんじん,えのきたけ,ねぎ,バナナ	632kcal 24.4g 17.1g
17(金)	ご飯,キーマカレー,ミモザサラダ,みかん	クラッカー/牛乳,ババロア	豚ひき肉,鶏卵,ベーコン,牛乳	米,じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,キャベツ,きゅうり,みかん	650kcal 18.3g 23.3g
18(土)	スパゲティナポリタン,ブロッコリーのごま和え,キャベツのスープ,バナナ	ゴーフレット/牛乳,お菓子	ウインナー,ベーコン,牛乳	スパゲティ,油,砂糖	ピーマン,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,バナナ	601kcal 17.7g 19.6g

20(月)	ロールパン,フライドチキン,ブロッコリーサラダ,レタススープ	昆布/牛乳,海鮮お好み焼き	ツナ缶,ベーコン,牛乳	ロールパン,油,和風ドレッシング,マヨネーズ	ブロッコリー,レッドオニオン,コーン,星にんじん,レタス	549kcal 25.5g 26.7g
21(火)	<b>お弁当の日</b>	りんご/牛乳,ふかし芋	牛乳	さつまいも		181kcal 5.7g 5.8g
22(水)	ご飯,ピーマンの肉詰めフライ,ビーフンサラダ,かぼちゃのコンソメスープ	ウエハース/牛乳,ピーチゼリー	ピーマンの肉詰めフライ,かにかまぼこ,ベーコン,牛乳,ゼラチン	米,油,ビーフン	きゅうり,コーン,かぼちゃ,もも缶	610kcal 21.3g 19.1g
23(木)	中華丼,蒸し鶏ときゅうりの中華和え,玉ねぎとわかめの中華スープ,バナナ	ビスケット/牛乳,ジャムサンド	豚肉,わかめ,牛乳	米,砂糖,ごま油,かたくり粉,食パン,マーマレード	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,きゅうり,もやし,バナナ	605kcal 24.2g 16.9g
24(金)	ご飯,白身魚のオランダ揚げ,キャベツのゆかり和え,玉葱の味噌汁,みかん	きな粉せんべい/牛乳,今川焼き	ホキ,牛乳	米,薄力粉,油,じゃがいも	にんじん,キャベツ,きゅうり,しいたけ,ねぎ,みかん	603kcal 19.9g 18.6g
25(土)	ゆかりご飯,ちゃんぽん,チーズはんぺん,フルーツ杏仁	クラッカー/牛乳,お菓子	かまぼこ,豚肉,牛乳	米,中華めん,油	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	681kcal 19.9g 13.5g
27(月)	ご飯,かぼちゃと厚揚げ豆腐の甘辛煮,ごぼうのツナ和え,カブの味噌汁	クッキー/牛乳,きな粉ドーナツ	鶏肉,生揚げ,ツナ,牛乳,きな粉	米,しらたき,砂糖,ホットケーキミックス,油	かぼちゃ,はくさい,にんじん,ごぼう,きゅうり,かぶ,ねぎ	616kcal 18.5g 18.2g
28(火)	ご飯,マーボー茄子風,キャベツとコーンのおかか和え,えのきの中華スープ	いりこ/牛乳,マドレーヌ	豚ひき肉,わかめ,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ごま油,かたくり粉,ホットケーキミックス,バター	しいたけ,なす,にんじん,キャベツ,コーン,きゅうり,えのきたけ,ねぎ	661kcal 19.2g 25.1g

月平均栄養価 エネルギー 620kcal たんぱく質 29.5g 脂質 32.6g

## 冬至



冬至(とうじ)とは、1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

昔から、冬至には南瓜をはじめ、だいこんやうどんなど名前に「ん」のつくものを食べると【運】を呼び込めると言われています。

「ん」のつくものは「運盛り」と言い縁起を担いだり、また「いろはにほへと」の47音が「ん」で終わることから、物事をあらわす「一陽来復(いちようらいふく)」の願いも込められているのです。

また、冬至に「ゆず湯」に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。



※今年の冬至は12月22日です

## ～冬至の七草～

- ・南瓜(なんきん)
- ・蓮根(れんこん)
- ・人参(にんじん)
- ・銀杏(ぎんなん)
- ・金柑(きんかん)
- ・寒天(かんてん)
- ・饅頭(うんとん)



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。(株)福岡県南部給食センター