

給食だより

杉並台保育園

2022年4月1日～2022年4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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂肪
1(金)	ご飯,ビーフケチャップ,ごぼうサラダ,アスパラのコンソメスープ	ビスケット/牛乳,サーターアンダギー	牛肉,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ごまドレッシング,ホットケーキミックス,薄力粉,油	キャベツ,にんじん,しめじ,ごぼう,きゅうり,コーン,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ,かぼちゃ	726kcal 19.9g 25.0g
2(土)	入園式					
4(月)	ご飯,ホキのバターしょうゆ焼き,ひじきサラダ,キャベツと玉葱のコンソメスープ	オレンジ/牛乳,さつま芋マフィン	ホキ,ひじき,鶏ささ身,牛乳,鶏卵	米,バター,マヨネーズ,ホットケーキミックス,さつまいも,砂糖	きゅうり,赤ピーマン,コーン,キャベツ,にんじん	556kcal 20.7g 15.7g
5(火)	ご飯,みそおでん,白菜のおかか和え,えのきと玉葱のすまし汁,みかん缶詰	こつぶあられ/牛乳,ココアクッキー	鶏肉,生揚げ,牛乳	米,こんにゃく,里芋,砂糖,ふ,薄力粉,バター	にんじん,はくさい,えのきたけ,ねぎ,みかん缶	663kcal 21.3g 22.1g
6(水)	ロールパン,エビカツフライ,春雨サラダ,コーンクリームスープ	ゴーフレット/牛乳,じゃこちーおむすび	エビカツフライ,牛乳,しらす,チーズ	ロールパン,油,はるさめ,和風ドレッシング,米	きゅうり,にんじん,コーン	596kcal 22.1g 20.9g
7(木)	ご飯,焼き肉風炒め,三色ナムル,中華風かき玉汁	クラッカー/牛乳,ピーチゼリー	牛肉,鶏卵,かにかまぼこ,牛乳,ゼラチン	米,油,砂糖,ごま油,かたくり粉	キャベツ,にんじん,ほうれんそう,もやし,ねぎ,もも缶	619kcal 38.4g 18.8g
8(金)	たけのこごはん,サバの塩焼き,高野豆腐の煮物,大根と人参の味噌汁	クッキー/牛乳,今川焼き	さば,高野豆腐,牛乳	米,砂糖,今川焼	たけのこ,にんじん,しいたけ,さやいんげん,ねぎ	611kcal 24.1g 21.5g
9(土)	いなり混ぜご飯,肉野菜うどん,さつまいもの天ぷら,バナナ	ウエハース/牛乳,お菓子	牛肉,牛乳	米,砂糖,うどん,さつまいも,小麦粉,油	ほうれんそう,にんじん,バナナ	742kcal 22.0g 20.8g
11(月)	ご飯,赤魚のおろし煮,キャベツとツナの和え物,かぼちゃの味噌汁	昆布/牛乳,ベーコーンマフィン	赤魚,ツナ,牛乳,鶏卵,ベーコン,チーズ	米,砂糖,ホットケーキミックス,バター,油	キャベツ,にんじん,かぼちゃ,しめじ,ねぎ,コーン	617kcal 22.6g 17.3g
12(火)	ご飯,豚肉と茄子のマーボー風煮,パリパリ春巻き,チンゲン菜の中華スープ	きな粉せんべい/牛乳,シュークリーム	豚肉,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,ごま油,油,シュークリーム	なす,にんじん,チンゲンサイ,コーン	680kcal 20.0g 28.9g
13(水)	ご飯,鶏肉の香草焼き,じゃことワカメのサラダ,じゃが芋とベーコンのコンソメスープ,りんご	ビスケット/牛乳,たこやき	鶏肉,わかめ,しらす,ベーコン,牛乳	米,マヨネーズ,パン粉,じゃがいも,たこ焼き	きゅうり,キャベツ,りんご	681kcal 27.7g 26.8g
14(木)	ご飯,アジの胡麻味噌焼,きんぴらごぼう,そうめん汁	バナナ/牛乳,ラスク	あじ,牛肉,牛乳	米,砂糖,そうめん,食パン,バター	ごぼう,にんじん,さやいんげん,ねぎ	667kcal 23.1g 22.3g
15(金)	ご飯,ポークカレー,ブロッコリーのゴマドレサラダ,フルーツミックス	ゴーフレット/牛乳,ババロア	豚肉,牛乳	米,じゃがいも,油	にんじん,ブロッコリー,きゅうり,コーン,もも缶,みかん缶	673kcal 18.2g 23.1g
16(土)	牛丼,ほうれん草ののり和え,春キャベツの味噌汁,オレンジ	クラッカー/牛乳,お菓子	牛肉,牛乳	米,砂糖	にんじん,ねぎ,ほうれんそう,えのきたけ,キャベツ,オレンジ	530kcal 22.5g 11.2g
18(月)	ご飯,サバのウスターソース煮,炒り豆腐,ワンタンスープ	クッキー/牛乳,フルーツポンチ	さば,豆腐,牛乳	米,砂糖,ごま油,カクテルゼリー	しいたけ,にんじん,ねぎ,チンゲンサイ,もも缶,みかん缶,パイン缶,りんご	569kcal 21.6g 16.9g
19(火)	ご飯,ちぐさ焼き,れんこんサラダ,豆腐のすまし汁,バナナ	きな粉フィンガー/牛乳,クッキー	鶏卵,鶏ひき肉,豆腐,わかめ,牛乳	米,油,砂糖,薄力粉,バター	にんじん,ほうれんそう,しいたけ,れんこん,水菜,コーン,ねぎ,バナナ	684kcal 19.1g 22.2g
20(水)	ご飯,肉じゃが,キャベツと竹輪のゴマ和え,なすの味噌汁	りんご/牛乳,焼きプリンタルト	牛肉,竹輪,牛乳	米,じゃがいも,砂糖,ふ,焼きプリンタルト	にんじん,グリンピース,キャベツ,コーン,なす,ねぎ	650kcal 19.8g 22.9g
21(木)	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	ウエハース/牛乳,バナナきな粉	牛ひき肉,豚ひき肉,ハム,牛乳,きな粉	米,パン粉,スパゲティ,マヨネーズ,砂糖	にんじん,ピーマン,きゅうり,コーン,かぼちゃ,バナナ	716kcal 24.6g 22.8g
22(金)	ご飯,豚肉のしょうが焼き,ブロッコリーのツナコーン和え,竹の子と玉葱のすまし汁	いりこ/牛乳,ピザトースト	豚肉,ツナ,竹輪,牛乳,ベーコン	米,油,砂糖,食パン	キャベツ,ピーマン,ブロッコリー,にんじん,コーン,たけのこ	637kcal 25.8g 22.2g
23(土)	親子遠足					
25(月)	そぼろ丼,小松菜のごま和え,厚揚げ豆腐のみそ汁,フルーツ杏仁	こつぶあられ/牛乳,クリームコンフェ	鶏ひき肉,鶏卵,生揚げ,牛乳	米,砂糖,さつまいも,クリームコンフェ	グリンピース,こまつな,にんじん,しめじ,みかん缶,パイン缶,もも缶	645kcal 24.5g 18.6g
26(火)	ご飯,ホキのチーズ焼き,ポテトサラダ,玉ねぎとウインナーのコンソメスープ	ゴーフレット/牛乳,たまご蒸しパン	ホキ,ウインナー,牛乳,鶏卵	米,じゃがいも,マヨネーズ,ホットケーキミックス,砂糖	きゅうり,りんご,はくさい	627kcal 23.4g 21.4g
27(水)	ご飯,ハヤシライス,レタスとカニカマのサラダ,カットコーン	クッキー/牛乳,プリンアラモード	牛肉,かにかまぼこ,牛乳	米,油,マヨネーズ,生クリーム	にんじん,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,レタス,きゅうり,コーン,りんご	718kcal 19.6g 31.0g
28(木)	ご飯,鶏肉の竜田揚げ,ほうれん草の納豆和え,じゃが芋と人参の味噌汁	バナナ/牛乳,オレンジデニッシュ	鶏肉,納豆,わかめ,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,油,じゃがいも,デニッシュ食パン	ほうれんそう,にんじん	707kcal 25.8g 28.0g
30(土)	ゆかりご飯,きつねうどん,かぼちゃのそぼろ煮,フルーツミックス	クラッカー/牛乳,お菓子	鶏ひき肉,牛乳	米,うどん,砂糖	ねぎ,かぼちゃ,もも缶,なし缶,さくらんぼ缶,りんご缶	649kcal 19.7g 15.7g

月平均栄養価　エネルギー　651kcal　たんぱく質　22.9g　脂質　21.6g

☆ご入園、ご進級おめでとうございます☆

★☆★ご入園、ご進級おめでとうございます★☆★
新年度を迎え、新しい環境の中、
不安とドキドキがいっぱいの毎日を過ごしていることでしょう
子供たちに笑顔で食べてもらえるよう一所懸命に給食を作ってまいりたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。



☆朝ごはんを食べて登園しましょう☆

≪朝ごはんは、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休んでいる状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。≫



～朝ごはんの3つのスイッチ～

① 脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。夜寝ている間もエネルギーを使っているので、朝ごはんを食べないと午前中はブドウ糖が不足したままです。朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力のアップにつながります。

② 体のリズムを整える

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、動きやすくなります。また、胃や腸が刺激されて排便が促され、「朝ウンチ」の習慣につながります。

③ 体温を上げる

朝ごはんを食べると、体の中で熱がつくられ、寝ている間に下がった体温が上がります。そうすると、体の調子が良くなり、元気に活動しやすくなります。



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