



給食だより

杉並台保育園

2022年6月1日～2022年6月30日

日付	給食	3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	その他	エネルギーたんぱく質脂肪
1(水)	ご飯、豚肉と茄子のマーボー風煮、オクラのじゃこ和え、テンゲン菜の中華スープ	バナナ/牛乳、じゃがいももち	豚肉、ちりめんじゃこ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、油	なす、にんじん、オクラ、チンゲンサイ、コーン	たまねぎ、みそ、しょうゆ、だし、中華味、チーズ、塩	615kcal 22.5g 19.2g
2(木)	ご飯、赤魚の磯辺揚げ、ひじきの煮物、なめこの味噌汁	昆布/牛乳、ワッフル	赤魚、あおのり、ひじき、豆腐、牛乳	米、薄力粉、油、砂糖、ワッフル、いちごジャム	にんじん、さやいんげん、なめこ、ねぎ	塩、油あげ、だし、しょうゆ、たまねぎ、みそ	657kcal 22.0g 22.7g
3(金)	ご飯、鶏肉のケチャップ煮、ごぼうサラダ、アスパラのコンソメスープ、りんご	ウエハース/牛乳、たこやき	鶏肉、牛乳	米、マヨネーズ、じゃがいも、マヨネーズ	キャベツ、しめじ、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン、アスパラガス、りんご	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、ゴマ、しょうゆ、たこやき、ソース、かつお節	644kcal 25.3g 21.4g
4(土)	保育参観						
6(月)	ご飯、牛肉とパプリカの甘辛炒め、ブロッコリーのツナ和え、わかめと麩の味噌汁	ビスケット/牛乳、ブルーベリーカップケーキ	牛肉、ツナ、わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ふ、ホットケーキミックス、バター、ブルーベリージャム	黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン、レッドオニオン、ねぎ	たまねぎ、だし、しょうゆ、みそ	627kcal 22.3g 18.8g
7(火)	ご飯、鮭のごまマヨ焼き、小松菜の磯和え、けんちん汁	オレンジ/牛乳、ココアクッキー	さけ、豚肉、豆腐、牛乳	米、マヨネーズ、こんにゃく、ごま油、薄力粉、砂糖、バター	ごまつな、にんじん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ	塩、こしょう、ごま、だし、しょうゆ、のり、かつお節、大根、酒、ココア	672kcal 25.8g 26.8g
8(水)	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、大根サラダ、かきたま汁	ゴーフレット/牛乳、クリームコンフェ	鶏肉、ハム、鶏卵、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、和風ドレッシング	きゅうり、コーン、にんじん、ねぎ	しょうゆ、みりん、しょうが、大根、たまねぎ、だし、クリームコンフェ	623kcal 24.0g 22.5g
9(木)	ご飯、豚しゃぶサラダ、スバゲティソテー、オニオンスープ、バナナ	クッキー/牛乳、サンドイッチ	豚肉、ウインナー、牛乳、鶏卵	米、スバゲティ、油、砂糖、食パン、マヨネーズ	トマト、きゅうり、もやし、レタス、ピーマン、えのきたけ、にんじん、バナナ	塩、ごまドレッシング、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、バセリ、しょうゆ	692kcal 25.8g 21.5g
10(金)	ご飯、キーマカレー、ゆでたまご、海藻サラダ、りんご	いりこ/牛乳、オレンジゼリー	豚ひき肉、鶏卵、わかめ、ちりめんじゃこ、牛乳、ゼラチン	米、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、レッドオニオン、キャベツ、トマト、コーン、りんご、オレンジジュース、みかん缶	たまねぎ、カレールウ、海藻ミックス、和風ドレッシング	682kcal 33.8g 22.7g
11(土)	焼きそば、ゆでたまご、小松菜のお浸し、豆腐のすまし汁、フルーツ杏仁	クラッカー/牛乳、お菓子	豚肉、鶏卵、豆腐、牛乳	中華めん、油、マヨネーズ、砂糖	キャベツ、もやし、にんじん、ごまつな、しめじ、ねぎ、しいたけ、みかん缶、パイン缶、もも缶	たまねぎ、ソース、塩、こしょう、油あげ、だし、しょうゆ、杏仁豆腐、袋菓子	650kcal 24.1g 25.4g
13(月)	カミカミごはん、サバの塩焼き、オクラののり和え、かぼちゃの味噌汁	きな粉せんべい/牛乳、焼きプリンタルト	昆布、ちりめんじゃこ、さば、牛乳	米、砂糖	ごぼう、にんじん、しいたけ、オクラ、かぼちゃ、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、だし、塩、のり、たまねぎ、油あげ、みそ、焼きプリンタルト	628kcal 25.3g 20.5g
14(火)	ご飯、焼き肉風炒め、エビシュウマイ、玉ねぎとわかめの中華スープ、オレンジ	こつぶあられ/牛乳、黒ゴマドーナツ	牛肉、エビシュウマイ、かに、かまぼこ、わかめ、牛乳、鶏卵	米、油、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖	キャベツ、にんじん、オレンジ	たまねぎ、焼き肉のたれ、中華だし、しょうゆ、ごま	675kcal 23.6g 22.2g
15(水)	ご飯、鮭のチーズ焼き、ポテトサラダ、コーンとたまねぎのコンソメスープ	りんご/牛乳、ミルクもち	さけ、ハム、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、かたくり粉	きゅうり、コーン、にんじん	チーズ、塩、こしょう、バセリ、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ	676kcal 27.0g 24.0g
16(木)	ご飯、ガーチンヌマン、ほうれん草の和え物、フォー（ベトナム料理）	昆布/牛乳、レモンゼリー	鶏肉、ツナ、牛乳、ゼラチン	米、砂糖、フォー	ほうれん草、にんじん、コーン、ねぎ、レモン、パイン缶	とりがらだし、こしょう、しょうゆ、だし、たまねぎ	624kcal 35.7g 19.3g
17(金)	ロールパン、ハンバーガー、アスパラのサラダ、パンプキンポターージュ	きな粉フィンガー/牛乳、塩昆布おにぎり	牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ、牛乳、塩昆布	ロールパン、パン粉、マヨネーズ、米	にんじん、ピーマン、アスパラガス、コーン、かぼちゃ	塩、こしょう、たまねぎ、ケチャップ、パンプキンポターージュ、バセリ	690kcal 27.3g 28.3g
18(土)	いなり混ぜご飯、五目そうめん、さつまいもの天ぷら、フルーツミックス	ゴーフレット/牛乳、お菓子	ハム、牛乳	米、砂糖、そうめん、さつまいも、小麦粉、油	トマト、きゅうり、もやし、ねぎ、もも缶、なし缶、さくらんぼ缶、りんご缶	油あげ、酢、錦糸卵、めんつゆ、塩、袋菓子	695kcal 18.2g 16.0g

20(月)	ご飯、赤魚の味噌煮、ブロッコリーのごま和え、豆腐と椎茸のすまし汁	クッキー/牛乳、マーブルケーキ	赤魚、ツナ、豆腐、牛乳、鶏卵	米、砂糖、薄力粉、バター	ブロッコリー、にんじん、オクラ、ごまつな、ねぎ、しいたけ	だし、みそ、しょうゆ、酒、ごま、たまねぎ、ベーキングパウダー、ココア	666kcal 23.9g 20.8g
21(火)	ご飯、かぼちゃグラタン、トマトサラダ、ベーコンとえのきのコンソメスープ	クラッカー/牛乳、フルーツヨーグルト	鶏ひき肉、牛乳、ベーコン、ヨーグルト	米、砂糖	かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、トマト、アスパラガス、きゅうり、コーン、えのきたけ、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	たまねぎ、ホワイトソース、チーズ、バセリ、和風ドレッシング、大根、コンソメ、しょうゆ	652kcal 21.7g 24.3g
22(水)	ご飯、豚肉の中華風炒め、ナムル、春雨スープ、りんご	ウエハース/牛乳、おはぎ	豚肉、わかめ、牛乳	米、油、かたくり粉、砂糖、ごま油、はるさめ	にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、コーン、ねぎ、りんご	えび、たまねぎ、中華だし、塩、しょうゆ、だし、ごま、おはぎ	634kcal 20.9g 13.3g
23(木)	ご飯、アジの南蛮漬け、炒り豆腐、なすの味噌汁	バナナ/牛乳、ラスク	あじ、豆腐、牛乳	米、かたくり粉、油、砂糖、ごま油、ふ、食パン、バター	にんじん、ピーマン、しいたけ、ねぎ、なす、キャベツ	たまねぎ、酢、しょうゆ、だし、みそ	644kcal 22.6g 23.0g
24(金)	ご飯、筑前煮、ほうれん草の白和え、麩とかまぼこのすまし汁	いりこ/牛乳、クッキー	鶏肉、豆腐、かまぼこ、牛乳	米、こんにゃく、里芋、砂糖、ふ、薄力粉、バター	れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、絹さや、ほうれん草、しいたけ	だし、みりん、酒、しょうゆ、ごま、みそ、たまねぎ	647kcal 20.1g 20.7g
25(土)	ミート丼、シーザーサラダ、じゃが芋のコンソメスープ、フルーツミックス	こつぶあられ/牛乳、お菓子	合い挽き肉、ベーコン、牛乳	米、油、砂糖、じゃがいも	なす、ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、パイン缶、みかん缶	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、シーザードレッシング、バセリ、袋菓子	633kcal 16.7g 19.4g
27(月)	ご飯、エビカツフライ、ピーフンソテー、きのこの味噌汁	ビスケット/牛乳、今川焼き	豚肉、生揚げ、牛乳	米、油、ビーフン	キャベツ、ピーマン、えのきたけ、しめじ、ねぎ	エビカツ、たまねぎ、中華味、しょうゆ、塩、こしょう、だし、みそ、今川焼き	639kcal 21.2g 20.4g
28(火)	ご飯、豚肉の塩だれ焼き、キャベツと蒸し鶏の和え物、和風わかめスープ	りんご/牛乳、ほうれん草のカップケーキ	豚肉、鶏ささ身、わかめ、かまぼこ、牛乳、鶏卵、チーズ	米、油、砂糖、バター、ホットケーキミックス	にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、コーン、ほうれん草	たまねぎ、しおだれ、しょうゆ、だし	615kcal 23.5g 21.5g
29(水)	ご飯、ハヤシライス、もやしサラダ、カットコーン	ゴーフレット/牛乳、プリンアラモード	牛肉、ハム、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、もやし、きゅうり、コーン、りんご	たまねぎ、ハヤシルウ、ごま、めんつゆ、塩、プリンミックス	708kcal 19.5g 30.4g
30(木)	ご飯、肉じゃが、オクラ納豆、竹輪のすまし汁、バナナ	クッキー/牛乳、マカロニきな粉	牛肉、納豆、竹輪、わかめ、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、砂糖、マカロニ	にんじん、グリーンピース、オクラ、しいたけ、バナナ	たまねぎ、だし、しょうゆ、みりん、かつお節、塩	684kcal 24.1g 19.2g

月平均栄養価 エネルギー 655kcal たんぱく質 23.9g 脂質 21.8g

歯の健康を守ろう!!

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。

歯は、一生使わなくてはならない大切なものです。

虫歯や、歯の病気になると食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養が摂れなくなります。

栄養バランスのとれた
規則正しい食事を
心がける

食後20分以内に
歯を磨く

なんでもよく噛んで
食べる

虫歯を放置せずに、
すぐに治療する

★歯を健康に保つコツ★

「カミカミご飯」は、カルシウムが多く含まれている食材をつかってます。
よく噛んで食べましょう!!!

記載しているカロリー表示は、(2号)給食士屋おやつ2の栄養価です。朝おやつは含まれません。
献立は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)