



# 給食だより

## 杉並台保育園

2022年8月1日～2022年8月31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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1(月)	ご飯、赤魚のバターしょうゆ焼き、キャベツのゴマドレサラダ、じゃが芋の味噌汁	クッキー/牛乳、チーズマフィン	赤魚、ハム、牛乳、チーズ、鶏卵	米、バター、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、大豆油	キャベツ、きゅうり、コーン、トマト、こまつな、にんじん、ねぎ	塩、こしょう、しょうゆ、みりん、ごまドレッシング、だし、みそ	585kcal 21.4g 19.8g
2(火)	ご飯、シーチキンオムレツ、ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ、野菜のコンソメスープ	オレンジ/牛乳、ココアワッフル	鶏卵、ツナ缶、鶏ささ身、ウインナー、牛乳	米、和風ドレッシング	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、かぼちゃ	たまねぎ、塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、ココアワッフル	587kcal 24.7g 21.1g
3(水)	ご飯、酢鶏、ほうれん草のナムル、キャベツの中華スープ	昆布/牛乳、黒糖ちんすこう	鶏肉、かにかまぼこ、牛乳	米、かたくり粉、大豆油、砂糖、ごま油、薄力粉、黒砂糖、ラード	にんじん、しいたけ、ピーマン、ほうれん草、しょうゆ、しめじ、キャベツ、黒きくらげ	たまねぎ、ケチャップ、酢、しょうゆ、のり、だし、中華味	746kcal 22.6g 31.9g
4(木)	ご飯、アジの味噌マヨ焼き、大豆の煮物、玉葱のすまし汁、りんご	クラッカー/牛乳、フレンチトースト	あじ、大豆、ひじき、かまぼこ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、マヨネーズ、こんにゃく、食パン、バター	にんじん、いんげん、ねぎ、りんご	みそ、酒、だし、しょうゆ、たまねぎ	597kcal 27.0g 17.4g
5(金)	ご飯、肉じゃが、三色和え、麩とえのきの味噌汁	ウエハース/牛乳、フルーツヨーグルト	牛肉、牛乳、ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、ふ	にんじん、グリーンピース、ほうれん草、コーン、えのきたけ、ねぎ、もも缶、みかん缶、りんご、バナナ	たまねぎ、だし、みりん、しょうゆ、みそ	548kcal 19.1g 18.1g
6(土)	青菜ご飯、五目そうめん、さつまいもの天ぷら、フルーツミックス	きな粉せんべい/牛乳、お菓子	ハム、牛乳	米、そうめん、さつまいも、小麦粉、大豆油	トマト、きゅうり、もやし、ねぎ、パイン缶、みかん缶	青菜、錦糸卵、めんつゆ、お菓子	592kcal 15.5g 9.9g
8(月)	ご飯、豚肉と茄子のケチャップ炒め、ごぼうサラダ、キャベツとウインナーのコンソメスープ	ビスケット/牛乳、今川焼き	豚肉、ウインナー、牛乳	米、砂糖、大豆油	なす、ピーマン、にんじん、ごぼう、きゅうり、コーン、キャベツ	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、だし、白ごま、パセリ、しょうゆ、今川焼き	585kcal 19.3g 20.0g
9(火)	ご飯、鮭の竜田揚げ、ほうれん草の納豆和え、大根と人参の味噌汁	りんご/牛乳、クッキー	さけ、納豆、しらす干し、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、大豆油、薄力粉、バター	ほうれん草、にんじん、オクラ、ねぎ	しょうゆ、みりん、しょうが、のり、かつお節、だし、大根、みそ	609kcal 23.8g 20.4g
10(水)	ご飯、照り焼きチキン、シーザーサラダ、パンポキンポターージュ	いりこ/牛乳、グレープゼリー	鶏肉、ベーコン、牛乳、ゼラチン	米、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン、かぼちゃ、グレープジュース、ぶどう	しょうゆ、みりん、酒、しょうが、シーザードレッシング、パンポキンポターージュ、パセリ	604kcal 25.5g 24.6g
12(金)	豚丼、ブロッコリーの海苔和え、わかめの味噌汁、バナナ	ゴーフレット/牛乳、マカロニきな粉	わかめ、牛乳、きな粉、豚肉	米、砂糖、ふ、マカロニ	にんじん、ねぎ、ブロッコリー、えのき、バナナ	たまねぎ、だし、しょうゆ、みりん、のり、みそ、塩	619kcal 25.1g 15.5g
13(土)	スパゲティミートソース、フライドポテト、オニオンスープ、カットコーン	クッキー/牛乳、お菓子	合い挽き肉、牛乳	スパゲティ、大豆油、砂糖、じゃがいも	にんじん、コーン	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、塩、しょうゆ、お菓子	564kcal 20.1g 21.9g
16(火)	ご飯、サバのみそ煮、きんぴら、れんこん、豆腐と竹輪のすまし汁	ウエハース/牛乳、焼きプリンタルト	さば、いんげん、豆腐、竹輪、牛乳	米、砂糖	れんこん、にんじん、ねぎ	みそ、だし、しょうゆ、酒、しょうが、ごま、たまねぎ、焼きプリンタルト	576kcal 23.3g 20.6g
17(水)	ご飯、豚肉の高菜炒め、冬瓜のそぼろあんかけ、オクラの味噌汁	昆布/牛乳、おふラスク	豚肉、鶏ひき肉、牛乳	米、大豆油、砂糖、かたくり粉、ふ、バター	キャベツ、にんじん、たかな、漬け、とうがん、絹さや、オクラ、もやし	たまねぎ、しょうが、しょうゆ、だし、みそ	615kcal 20.0g 30.7g
18(木)	ご飯、ハヤシライス、和風サラダ、ゆでたまご	こつぶあられ/牛乳、牛乳寒天	牛肉、ツナ缶、鶏卵、牛乳、寒天	米、大豆油、マヨネーズ、砂糖	にんじん、マッシュルーム、きゅうり、コーン、水菜、みかん缶	たまねぎ、ハヤシルウ、大根、和風ドレッシング	655kcal 21.5g 32.4g
19(金)	ご飯、赤魚の磯辺揚げ、切干ときゅうりの甘酢和え、かぼちゃの味噌汁	りんご/牛乳、ベーコンマフィン	赤魚、あおのり、しらす干し、牛乳、鶏卵、ベーコン、チーズ	米、薄力粉、大豆油、砂糖、ホットケーキミックス、バター	切り干し大根、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、ほうれん草、ねぎ、コーン	塩、ごま、酢、しょうゆ、たまねぎ、だし、みそ	618kcal 22.6g 20.8g
20(土)	ごま塩ごはん、血うどん、きゅうりの昆布和え、スイカ	ビスケット/牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、刻み昆布、牛乳	米、中華めん、大豆油、かたくり粉	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、きゅうり、ずいか	ごま、塩、たまねぎ、中華味、こしょう、だし、しょうゆ、お菓子	612kcal 18.7g 12.3g

22(月)	ご飯、サバの塩焼き、小松菜の卵とじ、さつまいものみそ汁	ゴーフレット/牛乳、ミルクもち	さば、豚肉、鶏卵、わかめ、牛乳、きな粉	米、大豆油、砂糖、さつまいも、かたくり粉	こまつな、にんじん、ねぎ	塩、酒、だし、しょうゆ、たまねぎ、みそ	588kcal 25.6g 18.8g
23(火)	ご飯、タンドリーチキン、ポパイサラダ、ブロッコリーのコンソメスープ	クラッカー/牛乳、プチクレープ	鶏肉、かまぼこ、チーズ、牛乳	米、マヨネーズ	ほうれん草、コーン、ブロッコリー、にんじん	タンドリーシーズニング、塩、こしょう、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、プチクレープ	623kcal 25.6g 27.1g
24(水)	ご飯、マーボー豆腐、エビシユウマイ、チンゲン菜の中華スープ、りんご	きな粉フィンガー/牛乳、レモンゼリー	豚ひき肉、豆腐、エビシユウマイ、牛乳、ゼラチン	米、砂糖、ごま油、かたくり粉	にんじん、しいたけ、チンゲンサイ、えのき、りんご、レモン、パイン缶	たまねぎ、みそ、しょうゆ、中華味	586kcal 38.1g 17.0g
25(木)	クロワッサン、サーモンのポワレ、マゼランサラダ、ジュリエンスープ(フランス料理)	オレンジ/牛乳、じゃこちーおむすび	さけ、ハム、ベーコン、牛乳、しらす干し、チーズ	クロワッサン、小麦粉、バター、じゃがいも、マヨネーズ、米	レモン、きゅうり、コーン、アスパラガス、にんじん	塩、こしょう、たまねぎ、コンソメ、しょうゆ、パセリ、ごま	662kcal 25.8g 36.1g
26(金)	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、キャベツのおかか和え、麩とかまぼこの味噌汁	ビスケット/牛乳、フルーツポンチ	鶏肉、かまぼこ、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、大豆油、ふ、カクテルゼリー	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、しいたけ、もも缶、みかん缶、パイン缶、りんご	しょうゆ、みりん、しょうが、かつお節、のり、だし、たまねぎ、みそ	563kcal 24.2g 17.8g
29(月)	ご飯、アジの胡麻味噌焼、トマトとツナのサラダ、厚揚げのすまし汁	ゴーフレット/牛乳、クリームコンフェ	あじ、ツナ缶、生揚げ、わかめ、牛乳	米、砂糖	トマト、きゅうり、にんじん	みそ、みりん、しょうゆ、白ごま、大根、青じそドレッシング、たまねぎ、だし、クリームコンフェ	525kcal 23.7g 16.3g
30(火)	ご飯、ピザバーグ、スパゲティサラダ、アスパラのコンソメスープ	いりこ/牛乳、いちごジャムサンド	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏卵、ハム、牛乳	米、パン粉、スパゲティ、マヨネーズ、食パン、いちごジャム	ピーマン、にんじん、きゅうり、コーン、アスパラガス	たまねぎ、こしょう、チーズ、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	661kcal 26.5g 25.0g
31(水)	ご飯、ポークカレー、和風大根サラダ、ウインナー	クッキー/牛乳、プリンアラモード	豚肉、ハム、ウインナー、牛乳	米、じゃがいも、大豆油、生クリーム	にんじん、きゅうり、コーン、りんご、バナナ、みかん缶	たまねぎ、カレールウ、大根、和風ドレッシング、プリンミックス	723kcal 21.5g 32.4g

月平均栄養価 エネルギー 610kcal たんぱく質 23.4g 脂質 22.0g



## 夏を元気に過ごしましょう♪



毎日、とても暑い日が続いています。  
 日差しも強くなり、汗もたくさんかく季節です。夏バテや熱中症にも気をつけましょう。  
 夏が旬のピーマンには、ビタミンがたっぷり含まれていて、夏バテを防ぐ効果があります。  
 苦くてピーマンが苦手という子が多いかもしれませんが、ピーマンは肉との相性が良いので、チンジャオロースや細かく刻んでハンバーグの具材にすることで、食べやすくなります。  
 ひと工夫を加えて、ピーマンをおいしくいただきます！

### ★夏バテ対策★

- 水分補給... 汗をかいてそのままでは脱水症状になります。水やお茶を飲まないときは、薄めたスポーツドリンクでもOK!
- 食事... 夏は暑く、普段よりエネルギーを消費しやすいので、その分しっかりと補給しましょう!
- 睡眠... 体力が奪われやすくなるので、お昼寝を含めてしっかりとした休息を!



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。(株)福岡県南部給食センター

