



給食だより

杉並台保育園

2022年9月1日~2022年9月30日

日付	給食	10時/15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	たんぱく質 脂質
1(木)	ご飯、ホイコーロー風炒め、もやしナムル、春雨スープ	バナナ/牛乳、レーズンマフィン	豚肉、わかめ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ごま油、はるさめ、ホットケーキミックス、バター、大豆油	キャベツ、にんじん、ほうれん草、もやし、コーン、レーズン	みそ、しょうゆ、だし、ごま、たまねぎ、中華味	644kcal 22.6g 23.3g
2(金)	ご飯、鮭のチーズ焼き、マカロニ和風サラダ、レタススープ、オレンジ	ウエハース/牛乳、きなこクッキー	さけ、ツナ缶、ウインナー、牛乳、きな粉	米、マカロニ、薄力粉、バター、砂糖	きゅうり、にんじん、コーン、レタス、オレンジ	チーズ、塩、こしょう、パセリ、和風ドレッシング、コンソメ、しょうゆ	675kcal 27.3g 26.1g
3(土)	いなり混ぜご飯、五目うどん、かぼちゃの天ぷら、りんご	クラッカー/牛乳、お菓子	ハム、牛乳	米、砂糖、うどん、小麦粉、大豆油	トマト、きゅうり、もやし、ねぎ、かぼちゃ、りんご	油あげ、酢、錦糸卵、めんつゆ、塩、袋菓子	617kcal 17.9g 17.0g
5(月)	ご飯、赤魚の照り焼き、きんぴられんこん、豚汁	昆布/牛乳、バナナ蒸しパン	赤魚、豚肉、厚揚げ、牛乳、鶏卵	米、砂糖、大豆油、こんにゃく、里芋、ホットケーキミックス	れんこん、にんじん、はくさい、ごぼう、バナナ	しょうゆ、みりん、酒、ごま、大根、だし、みそ	646kcal 23.6g 22.2g
6(火)	ご飯、ちくさ焼き、ハリハリなます、竹輪のすまし汁	こつぶあられ/牛乳、ピーゼリー	鶏卵、鶏ひき肉、ひじき、竹輪、牛乳、ゼラチン	米、大豆油、砂糖	にんじん、ほうれん草、切り干し大根、きゅうり、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、もも缶	たまねぎ、だし、しょうゆ、ごま油、あけ、酢、塩、水	567kcal 36.0g 17.0g
7(水)	ご飯、ピーマンの肉詰めフライ、ピーフンサラダ、コーンクリームスープ	オレンジ牛乳、マーブルケーキ	ピーマンの肉詰めフライ、かにかまぼこ、牛乳、鶏卵	米、大豆油、ピーフン、薄力粉、バター、砂糖	きゅうり、トマト、レッドオニオン、コーン	ケチャップ、ごまドレッシング、たまねぎ、コーンクリーム、パセリ、ベーキングパウダー、ココア	778kcal 19.4g 28.0g
8(木)	ご飯、サバのウスターソース煮、ブロッコリーの和え物、ワタンスープ	きな粉せんべい/牛乳、おはぎ	さば、牛乳	米、砂糖	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	しょうが、しょうゆ、ソース、酒、だし、海鮮風ワタンスープ、中華味、おはぎ	612kcal 23.1g 15.1g
9(金)	ご飯、チキンカレー、レタスサラダ、バナナ、ゆでたまご	ゴーフレット/牛乳、ロールケーキ	鶏肉、ハム、鶏卵、牛乳	米、じゃがいも、大豆油、マヨネーズ、ホットケーキミックス、砂糖、バター、生クリーム	にんじん、レタス、きゅうり、コーン、バナナ、みかん缶、もも缶	たまねぎ、カレールウ、水、和風ドレッシング	836kcal 26.0g 38.8g
10(土)	ワカメご飯、ジャージャー麺、三角春巻き、梨	クッキー/牛乳、お菓子	わかめ、豚ひき肉、牛乳	米、中華めん、ごま油、砂糖、かたくり粉、大豆油	しいたけ、たけのこ、きゅうり、なし	たまねぎ、しょうが、みそ、しょうゆ、中華味、三角春巻き、袋菓子	669kcal 23.6g 17.4g
12(月)	ご飯、アジの胡麻味噌焼、ほうれん草のり、和え、豆腐のすまし汁	クラッカー/牛乳、ホットケーキ	あじ、豆腐、牛乳	米、砂糖、大豆油、ふ、ホットケーキミックス、いちごジャム	ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ねぎ	みそ、みりん、しょうゆ、ゴマ、のり、だし、大根	608kcal 23.8g 20.0g
13(火)	ご飯、バーベキューチキン、ポテトサラダ、もやしスープ	ウエハース/牛乳、バナナきな粉	鶏肉、ハム、牛乳、きな粉	米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、コーン、バナナ	ケチャップ、ソース、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ	686kcal 25.2g 28.4g
14(水)	ご飯、チンジャオロース、エビシューマイ、チンゲン菜の中華スープ	りんご/牛乳、ジャコトースト	牛肉、エビシューマイ、牛乳、ちりめんじゃこ	米、大豆油、砂糖、食パン、マヨネーズ	ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、チンジャオロースの素、しょうゆ、中華味、チーズ	667kcal 26.6g 28.2g
15(木)	ご飯、赤魚のきのこあんかけ、れんこんサラダ、玉ねぎのすまし汁、オレンジ	いりこ/牛乳、ゴマクッキー	赤魚、ひじき、わかめ、牛乳	米、かたくり粉、大豆油、マヨネーズ、バター、砂糖、薄力粉	はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、れんこん、コーン、オクラ、オレンジ	たまねぎ、しょうゆ、だし、ごま	704kcal 20.9g 28.3g
16(金)	ご飯、ひじきつくねの照り焼き、キャベツのゆかり和え、なめこの味噌汁	ビスケット/牛乳、ソーダゼリー	鶏ひき肉、ひじき、豆腐、牛乳、ゼラチン	米、かたくり粉、大豆油、砂糖、ラムネ	にんじん、キャベツ、きゅうり、なめこ、ねぎ、パイン缶	たまねぎ、酒、しょうが、塩、こしょう、しょうゆ、みりん、ゆかり、だし、みそ	608kcal 36.4g 17.4g
17(土)	ミート丼、ブロッコリーとツナのゴマドレッシング、えのきたけと玉ねぎのコンソメスープ、りんご	きな粉せんべい/牛乳、お菓子	合い挽き肉、ツナ缶、牛乳	米、大豆油、砂糖	なす、ピーマン、にんじん、ブロッコリー、レッドオニオン、えのきたけ、りんご	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、ごまドレッシング、パセリ、しょうゆ、袋菓子	583kcal 17.5g 20.1g
20(火)	高菜ご飯、サバの煮付け、蒸し鶏とひじきの和え物、玉ねぎとわかめの味噌汁	昆布/牛乳、マシュマロサンド	さば、鶏ささ身、ひじき、わかめ、牛乳	米、砂糖、ごま油、クラッカー、マシュマロ	たかな漬、きゅうり、にんじん、ねぎ	しょうゆ、だし、みりん、しょうが、たまねぎ、油あげ、みそ	606kcal 27.0g 20.8g
21(水)	ご飯、牛肉の柳川風煮、小松菜のじゃこ和え、じゃが芋と人参の味噌汁、バナナ	ゴーフレット/牛乳、ワッフル	牛肉、鶏卵、ちりめんじゃこ、わかめ、牛乳	米、大豆油、砂糖、じゃがいも、ワッフル、いちごジャム	ごぼう、ごまつな、にんじん、バナナ	たまねぎ、だし、水、しょうゆ、酒、みりん、かつお節、だし、油あげ、みそ	728kcal 23.7g 25.1g

22(木)	ご飯、チキンのパルメジアーナ、コウヴェ、フェジョアード (ブラジル料理)	オレンジ/牛乳、青りんごゼリー	鶏肉、チーズ、ウインナー、ベーコン、大豆、牛乳、ゼラチン	米、薄力粉、パン粉、大豆油、砂糖、バター、じゃがいも	ほうれん草、えのきたけ、コーン、にんじん、キャベツ、アップル	塩、こしょう、ケチャップ、たまねぎ、コンソメ、パセリ、しょうゆ、パセリ	690kcal 45.1g 24.5g
24(土)	ごま塩ごはん、肉野菜うどん、炒り豆腐、フルーツミックス	クラッカー/牛乳、お菓子	牛肉、豆腐、牛乳	米、うどん、砂糖、ごま油	ほうれん草、にんじん、しいたけ、ねぎ、パイン缶、みかん缶	ごま塩、たまねぎ、酒、しょうゆ、だし、袋菓子	611kcal 19.9g 15.8g
26(月)	ご飯、マーボー茄子風、バンサンスー、かきたま汁	ウエハース/牛乳、シュークリーム	豚ひき肉、鶏卵、牛乳	米、大豆油、砂糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ、シュークリーム	しいたけ、なす、にんじん、レタス、ねぎ	たまねぎ、みそ、しょうゆ、酢、だし	523kcal 15.9g 20.4g
27(火)	ご飯、鮭のパン粉焼き、大根とツナのサラダ、白菜のコンソメスープ、バナナ	いりこ/牛乳、スイートポテト	さけ、ツナ缶、わかめ、牛乳、鶏卵	米、マヨネーズ、パン粉、さつまいも、砂糖、バター	きゅうり、にんじん、はくさい、コーン、バナナ	塩、こしょう、パセリ、大根、和風ドレッシング、コンソメ、しょうゆ	644kcal 23.2g 22.0g
28(水)	ご飯、おでん、ほうれん草の白和え、麩と玉ねぎのすまし汁	きな粉フィンガー/牛乳、ミルクもち	鶏肉、生揚げ、豆腐、牛乳、きな粉	米、こんにゃく、里芋、砂糖、ふ、かたくり粉	にんじん、ほうれん草、しいたけ、ねぎ	大根、だし、しょうゆ、みりん、ごま、みそ、たまねぎ	573kcal 22.8g 17.3g
29(木)	ご飯、サバの塩焼き、にんじんしりしり、きのこと肉団子の中華スープ	りんご/牛乳、マドレーヌ	さば、鶏卵、ツナ缶、鶏ひき肉、牛乳	米、大豆油、砂糖、かたくり粉、ホットケーキミックス、バター	にんじん、もやし、えのきたけ、しいたけ、しょうが	塩、酒、だし、しょうゆ、こしょう、中華味、たまねぎ	715kcal 27.2g 33.8g
30(金)	ロールパン、ピーフンシチュー、コールスローサラダ、梨	ビスケット/牛乳、五平もち	牛肉、牛乳	ロールパン、じゃがいも、大豆油、マヨネーズ、ごはん、砂糖	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン、なし	たまねぎ、ピーフンシチュー、コールスロッドレッシング、しょうゆ、みそ、ごま、みりん	622kcal 18.3g 30.6g

月平均栄養価 エネルギー 650kcal たんぱく質 24.7g 脂質 23.2g

♪上手にお箸をつかおう♪

きれいな箸づかいは、料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与え、逆に、お箸が上手に使えないと、食べ物をこぼしてしまったり、他の人にも良い印象をもたれません。なので、子供のころからお箸や、食事のマナーを身につけましょう。

マナーのお手本は、身近な大人です。お父さんやお母さん、周りの大人たちが正しい食べ方をしていれば、子どもは自然にそれをまねしてくれます。みんながそろって楽しく食べながら、自然に食事のマナーが身につくといえますね。

1 正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。



2 上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。



3 もう1本のはしを下のはしとして、親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



4 上のはしだけを動かすように練習する。下のはしは動かさない。



このような使い方はNG!!

<p>楊枝箸</p>  <p>箸の先が丸いので、食べ物が滑り落ちてしまいます。</p>	<p>かき箸</p>  <p>箸の先が平たいので、食べ物が滑り落ちてしまいます。</p>	<p>たけなす箸</p>  <p>箸の先が太いので、食べ物が滑り落ちてしまいます。</p>	<p>お箸</p>  <p>口の上で箸を握ると、箸が滑り落ちてしまいます。</p>	<p>ねぶり箸</p>  <p>箸を口の中に入れて、食べ物を吸い出します。</p>	<p>さくり箸</p>  <p>箸の先で食べ物を刺して食べます。</p>
<p>込み箸</p>  <p>口の中に箸を深く入れ、食べ物をかき出します。</p>	<p>涙箸</p>  <p>箸の先で涙を拭いたり、食べ物をかき出します。</p>	<p>ちぎり箸</p>  <p>箸の先で食べ物をちぎって食べます。</p>	<p>迷い箸</p>  <p>箸の先で食べ物をかき出さず、箸を動かして食べ物をかき出します。</p>	<p>くわえ箸</p>  <p>箸の先で食べ物をかき出さず、箸を動かして食べ物をかき出します。</p>	<p>ひせ箸</p>  <p>箸の先で食べ物を挟んで食べます。</p>

記載しているカロリー表示は、(2号)給食十屋おやつつの栄養価です。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。