

10月 給食だより

杉並台保育園

2022年10月1日～2022年10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肪
1(土)	三色そばろ井、かぼちゃの含め煮、わかめの味噌汁、バナナ	クッキー/牛乳、お菓子	鶏ひき肉、鶏卵、わかめ、牛乳	米、油、砂糖	にんじん、絹さや、かぼちゃ、ねぎ、バナナ	たまねぎ、しょうゆ、だし、みそ、袋菓子	621kcal 21.7g 17.8g
3(月)	ご飯、ハヤシライス、レタスとトマトのサラダ、りんご	ウエハース/牛乳、ココアクッキー	牛肉、牛乳	米、油、和風ドレッシング、薄力粉、砂糖、バター	にんじん、マヨネーズ、レタス、きゅうり、コーントマト、りんご	たまねぎ、ハヤシ、ル、ココア	708kcal 18.1g 33.5g
4(火)	ご飯、チキン南蛮、いんげんのお浸し、大根の味噌汁	ゴーフレット/牛乳、グレープゼリー	鶏肉、鶏卵、じゃこ、わかめ、牛乳、ゼラチン	米、薄力粉、油、砂糖、タルタルソース	いんげん、にんじん、グレープジュース、ぶどう	しょうゆ、酢、だし、大根、たまねぎ、みそ	650kcal 42.4g 23.2g
5(水)	ご飯、マーボー豆腐、ブロッコリーとカニカマのサラダ、えのきと卵のふわふわスープ	オレンジ/牛乳、今川焼き	豚ひき肉、豆腐、かにかまぼこ、鶏卵、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、ごまドレッシング	にんじん、しいたけ、ブロッコリー、えのき、たけ	たまねぎ、みそ、しょうゆ、中華味、今川焼き	613kcal 24.6g 23.0g
6(木)	ご飯、アジの西京焼き、ビーフンソー、小松菜のすまし汁、梨	昆布/牛乳、きな粉カップケーキ	あじ、牛乳、きな粉、鶏卵	米、砂糖、ビーフン、大豆油、薄力粉、バター	キャベツ、ピーマン、にんじん、こまつな、なし	みそ、みりん、酒、しょうゆ、たまねぎ、しょうゆ、みりん、えび、だし、焼きプリンタルト	635kcal 24.1g 19.1g
7(金)	ガバオライス、ヤムウンセン、バナナ(タイ料理)	クラッカー/牛乳、焼きプリンタルト	合い挽き肉、鶏卵、牛乳	米、ごま油、砂糖、かたくり粉、はるさめ	ピーマン、赤ピーマン、しめじ、マト、きゅうり、レッドオニオン、黒きくらげ、バナナ	たまねぎ、オニオンソース、しょうが、しょうゆ、みりん、えび、だし、焼きプリンタルト	744kcal 28.7g 29.0g
11(火)	ご飯、鮭のバターしょうゆ焼き、厚揚げ豆腐のそぼろあん、茄子の味噌汁	いりこ/牛乳、さつま芋蒸しパン	さけ、生揚げ、鶏ひき肉、わかめ、牛乳	米、バター、砂糖、かたくり粉、ふ、ホットケーキミックス、さつま芋	にんじん、しいたけ、グリーンピース、なす	塩、こしょう、しょうゆ、みりん、たまねぎ、だし、酒、みそ	602kcal 26.8g 18.5g
12(水)	ロールパン、クリームシチュー、和風大根サラダ、りんご	ゴーフレット/牛乳、じゃこちーおむすび	鶏肉、牛乳、プレスハム、しらす干し、チーズ	ロールパン、じゃがいも、油、米	にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン、りんご	たまねぎ、シチュー、大根、ドレッシング、ごま、塩	605kcal 24.2g 25.9g
13(木)	ご飯、牛肉とバブリカの甘辛炒め、きゅうりのごま酢和え、椎茸と玉葱のすまし汁、オレンジ	きな粉せんべい/牛乳、クリームコンフェ	牛肉、わかめ、かにかまぼこ、牛乳	米、油、砂糖	黄ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、こまつな、ねぎ、オレンジ	たまねぎ、だし、しょうゆ、ごま、酢、クリームコンフェ	613kcal 21.7g 22.5g
14(金)	さつま芋ごはん、サバの塩焼き、白菜の昆布和え、切干大根の味噌汁	バナナ/牛乳、黒糖ちんすこう	さば、昆布、わかめ、牛乳	米、さつまいも、薄力粉、黒砂糖、ラード	はくさい、にんじん、切り干し大根、えのき、たけ	ごま、塩、酒、だし、しょうゆ、みそ	680kcal 21.6g 26.2g
15(土)	ゆかりご飯、ちゃんぽん、蒸ししょうまい、フルーツ杏仁	クラッカー/牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、蒸ししょうまい、牛乳	米、中華めん	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、みかん、ゼリー、牛乳、もも	ゆかり、たまねぎ、中華味、塩、こしょう、杏仁豆腐、袋菓子	656kcal 21.7g 13.3g
17(月)	ご飯、ポークビーンズ、ポパイサラダ、白菜と人参のコンソメスープ	りんご/牛乳、マカロニきな粉	大豆、豚肉、かまぼこ、チーズ、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ、マカロニ	にんじん、ほうれんそう、コーン、はくさい、えのき	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、しょうゆ	647kcal 26.1g 23.6g
18(火)	ご飯、アジのカレー風味揚げ、蒸し鶏のサラダ、里芋の味噌汁	クッキー/牛乳、ツナマヨサンド	あじ、鶏ささ身、わかめ、牛乳、ツナ缶	米、薄力粉、油、和風ドレッシング、里芋、食パン、マヨネーズ	きゅうり、レタス、にんじん	カレー粉、塩、こしょう、たまねぎ、だし、みそ	613kcal 27.3g 23.5g
19(水)	ご飯、焼き肉風炒め、春雨の和え物、かぼちゃの中華スープ、柿	昆布/牛乳、おふろスク	牛肉、かにかまぼこ、牛乳	米、油、はるさめ、砂糖、ふ、バター	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、かぼちゃ、しめじ、コーン、ねぎ、柿	たまねぎ、焼き肉のたれ、鶏糸卵、だし、しょうゆ、中華だし	673kcal 18.5g 32.0g
20(木)	ご飯、赤魚のおろし煮、キャベツと竹輪の和え物、豆腐の味噌汁	こつぶあられ/牛乳、バナナマフィン	赤魚、竹輪、豆腐、牛乳、鶏卵	米、砂糖、ホットケーキミックス、バター	キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ、バナナ	大根、だし、しょうゆ、たまねぎ、みそ	610kcal 22.4g 20.5g
21(金)	ご飯、照り焼きチキン、さつま芋サラダ、ほうれん草のコンソメスープ	ビスケット/牛乳、牛乳寒天	鶏肉、ツナ缶、ベーコン、牛乳、角寒天	米、砂糖、さつまいも、マヨネーズ	きゅうり、にんじん、ほうれんそう、みかん、缶	しょうゆ、みりん、酒、しょうが、たまねぎ、コンソメ	624kcal 24.4g 24.8g
22(土)	ワカメご飯、焼きそば、ゆでたまご、カリフラワーの味噌汁、りんご	きな粉せんべい/牛乳、お菓子	わかめ、豚肉、鶏卵、牛乳	米、中華めん、油、マヨネーズ	キャベツ、もやし、にんじん、カリフラワー、ねぎ、りんご	たまねぎ、ソース、塩、こしょう、油あげ、だし、みそ、袋菓子	779kcal 25.4g 26.2g

24(月)	ご飯、サバの煮付け、ブロッコリーのツナ和え、さつまいものみそ汁	オレンジ/牛乳、ココアカップケーキ	さば、ツナ缶、牛乳、鶏卵	米、砂糖、さつまいも、ホットケーキミックス、バター	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう	だし、しょうゆ、みりん、しょうが、たまねぎ、みそ、ココア	624kcal 24.2g 20.3g
25(火)	中華丼、レタスのナムル、えのきの中華スープ、バナナ	ゴーフレット/牛乳、肉まん	豚肉、わかめ、牛乳、肉まん	米、油、砂糖、ごま油、かたくり粉	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、レタス、きゅうり、えのき、コーン、ねぎ、バナナ	しょうゆ、だし、のり、中華だし	635kcal 19.8g 24.8g
26(水)	お弁当の日	いりこ/牛乳、レモンゼリー	牛乳、ゼラチン		レモン、バイン缶		118kcal 6.9g 5.8g
27(木)	ご飯、赤魚の磯辺揚げ、高野豆腐の卵とじ、もやしのすまし汁	クラッカー/牛乳、ソルトクッキー	赤魚、あおのり、高野豆腐、鶏卵、わかめ、牛乳	米、薄力粉、油、砂糖、バター	しいたけ、にんじん、グリーンピース、もやし、ねぎ	塩、だし、しょうゆ	644kcal 25.1g 24.6g
28(金)	ご飯、ビーフカレー、海藻サラダ、りんご、カットコーン	クッキー/牛乳、ワッフルプレート	牛肉、わかめ、牛乳	米、じゃがいも、油、ワッフル、生クリーム	にんじん、レタス、マト、コーン、りんご、みかん、缶、もも缶	たまねぎ、カレー、ワッフル、ミックス、和風ドレッシング	678kcal 17.5g 27.3g
29(土)	青菜ご飯、きつねうどん、豆腐とツナの小平焼き、フルーツミックス	ウエハース/牛乳、お菓子	豆腐、ツナ缶、牛乳	米、うどん、パン粉、かたくり粉	ねぎ、れんこん、にんじん、大根、もも缶、みかん、缶	青菜、たまねぎ、だし、しょうゆ、油あげ、塩、みりん、袋菓子	635kcal 21.5g 18.1g
31(月)	ご飯、かぼちゃコロッケ、ひじきサラダ、ウインナーとキャベツのコンソメスープ	きな粉フィンガー/牛乳、ハロウィンプリン	ひじき、鶏ささ身、ウインナー、牛乳、鶏卵	米、油、マヨネーズ、砂糖	きゅうり、赤ピーマン、コーン、キャベツ、かぼちゃ	かぼちゃコロッケ、塩、こしょう、たまねぎ、バネリ、コンソメ、しょうゆ	607kcal 18.9g 19.5g

月平均栄養価 エネルギー 626kcal たんぱく質 23.1g 脂質 22.6g

秋の味覚がおいしい季節になりました

今年も秋の味覚が旬を迎えました。

旬の食材は栄養価が高く、夏野菜には体を冷やす効果が、

逆に冬野菜には体を温める効果があるなど、

その時期の人の体に必要な成分がたくさん詰まっています。

最近ハウスカ栽培などで、一年中いろいろな野菜を食べることができますが、

やはりこの季節だからこそ味わえる旬は日本ならではのものです。

四季の変化に富んだ食文化を大切にしましょう。



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