

2020年07月の給食

ひむろこだま保育園
◎栄養価は3～5歳児

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15・29	水	牛乳 動物ビスケット	麻婆茄子丼 棒棒鶏 トマト オクラスープ 米、豚ひき肉、なす、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく 三温糖、米みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、鶏がらスープ きゅうり、鶏むね肉、白ねりごま、しょうゆ、酢、三温糖 トマト オクラ、たまねぎ、にんじん、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 フライドポテト じゃがいも、米粉、食塩、なたね油	エネルギー 557 Kcal たんぱく質 22.9 g
2	16・30	木	牛乳 かぼちゃ	ミートスパゲティ ポパイサラダ カントリーポテト オニオンスープ スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、トマト、セロリ、しいたけ ケチャップ、トマトピューレ、かつおだし、鶏がらスープ、うすくちしょうゆ、ウスターソース、中濃ソース キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、酢、なたね油、うすくちしょうゆ じゃがいも、食塩、粉チーズ、なたね油 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 オレンジゼリー オレンジ濃縮果汁、砂糖、粉かんてん ごまビスケット	エネルギー 515 Kcal たんぱく質 19.5 g
3	17・31	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 あじのマリネ(0～2歳:鮭) ミニトマト グレープゼリー かぼちゃのみそ汁 七分つき米 あじ(鮭:0～2歳)、片栗粉、なたね油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、酢、うすくちしょうゆ、三温糖 ミニトマト ぶどう濃縮果汁、砂糖、粉かんてん かぼちゃ、たまねぎ、油揚げ、青ねぎ、米みそ、いりこだし	牛乳 コーンマヨトースト 食パン、コーン缶、マヨドレ、食塩	エネルギー 542 Kcal たんぱく質 20.6 g
4	18	土	牛乳 動物ビスケット	三色丼 キャベツのおかか和え なすのみそ汁 米、鶏ひき肉、しょうが、三温糖、しょうゆ、にんじん、ほうれんそう キャベツ、糸かつお、うすくちしょうゆ、かつおだし なす、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 ジャムパン	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 20.8 g
6	20	月	牛乳 ごまビスケット	焼き豚醤油ラーメン 厚揚げマーボー トマトときゅうりの甘酢和え 中華めん、焼き豚、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、青ねぎ しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、鶏がらスープ、かつおだし 厚揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、しょうが、片栗粉 米みそ、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし、ごま油 トマト、きゅうり、三温糖、酢、うすくちしょうゆ	牛乳 枝豆おにぎり 米、えだまめ、食塩	エネルギー 557 Kcal たんぱく質 25.2 g
8	22	水	牛乳 動物ビスケット	なすとたまねぎの合挽カレー 南瓜サラダ すいか 米、牛ひき肉、豚ひき肉、なす、たまねぎ、トマトジュース、カレールウ かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨドレ、食塩 すいか	お茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、パイナップル缶、ヨーグルト、砂糖 塩せんべい	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 14.2 g
9		木	牛乳 とうもろこし	白ごはん つくねと冬瓜の煮物 ひじき和え トマト 絹揚げとわかめのみそ汁 米 鶏ひき肉、木綿豆腐、とうがん、にんじん、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし ひじき、みりん、しょうゆ、かつおだし、きゅうり、にんじん、しょうが、しょうゆ、酢、三温糖 トマト 生揚げ、わかめ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 食パンラスク 食パン、グラニュー糖、無塩バター	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 20.6 g
10		金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 かじきのフライ マカロニツナサラダ かぼちゃソテー 小松菜スープ 七分つき米 かじき、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ、トマト、ケチャップ、中濃ソース、うすくちしょうゆ、トマト缶、トマトジュース マカロニ、ツナ缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ かぼちゃ、なたね油、食塩 こまつな、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 とうもろこし	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 21.4 g
11	25	土	牛乳 ごまビスケット	焼きそば きゅうりスティック なめこのみそ汁 焼きそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なたね油、焼きそばソース、ケチャップ きゅうり、食塩 なめこ、木綿豆腐、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖パン ※11日は半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 20 g
13	27	月	牛乳 ごまビスケット	和風カレーうどん 大甘青とうのかき揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 ゆでうどん、豚肉、たまねぎ、油揚げ、青ねぎ カレールウ、カレー粉、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし ししとうがらし、かぼちゃ、たまねぎ、えだまめ、ちくわ、なす、小麦粉、片栗粉、なたね油、食塩 きゅうり、わかめ、ごま、三温糖、酢、うすくちしょうゆ	牛乳 大豆と小魚の甘辛揚げ 大豆、煮干し、ごま、なたね油、米粉、しょうゆ、三温糖	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 24.6 g
14	28	火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 豚肉のしょうが焼き 夏野菜の焼き浸し ミニトマト チンゲン菜と油揚げのみそ汁 七分つき米 豚肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、なたね油 なす、赤ピーマン、ズッキーニ、かぼちゃ、米粉、なたね油、三温糖、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし ミニトマト チンゲンサイ、たまねぎ、油揚げ、米みそ、かつおだし	牛乳 焼きうどん ゆでうどん、豚肉、にら、たまねぎ、にんじん、しいたけ しょうゆ、うすくちしょうゆ、なたね油	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 23 g
21		火	牛乳 シガービス	にじいろのさかなごはん 手羽元のさっぱり煮 キャベツのおかか和え トマト きのこのみそ汁 米、ふりかけ ゆかり、とさかのり、焼きのり 鶏手羽肉、鶏もも肉(0～2歳:鶏もも肉)、にんにく、しょうが、三温糖、うすくちしょうゆ、酢 キャベツ、こまつな、にんじん、糸かつお、三温糖、しょうゆ トマト しめじ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 土用餅(3～5歳) 白玉粉、絹ごし豆腐、こしあん、砂糖 あんサンド(0～2歳) 食パン、こしあん	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 21.8 g
7		火	牛乳 シガービス	とうもろこしご飯 チキン南蛮 あじさいサラダ ヨーグルト 七夕そうめん汁 米、コーン缶、食塩 鶏もも肉、片栗粉、なたね油、三温糖、酢、しょうゆ、かつおだし、マヨドレ、たまねぎ、きゅうり なす、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、じゃがいも、三温糖、酢、うすくちしょうゆ、なたね油 ヨーグルト 干しそうめん、にんじん、オクラ、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 マンゴープリン マンゴー、牛乳、グラニュー糖、生クリーム ゼラチン、レモン果汁	エネルギー 764 Kcal たんぱく質 27.3 g

7月の平均栄養価(3～5歳児)

＜昼食・おやつ合計＞	
エネルギー	555kcal
たんぱく質	21.4g
脂質	17.4g
炭水化物	78.1g
食塩相当量	2.2g

エネルギー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

炭水化物

ごはん、パン、めん類、砂糖等に多く含まれます。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は主なエネルギー源となります。食物繊維は、便秘を予防したり、血糖値の急激な上昇を防ぎます。