

2020年08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	29	土	牛乳 動物ビスケット	ハヤシライス 和風ドレッシングサラダ 米、和牛、たまねぎ、にんじん、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、なたね油、うすくちしょうゆ	牛乳 ジャムパン	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 16.8 g
3	17・31	月	牛乳 ごまビスケット	スタミナ味噌ラーメン もやしナムル トマト 中華めん、豚肉、キャベツ、ほうれんそう、にら、にんじん、なると、にんにく みりん、赤みそ、米みそ、かつおだし、鶏がらスープ もやし、にんじん、わかめ、ごま、砂糖、うすくちしょうゆ、ごま油、食塩、鶏がらスープ トマト	牛乳 鮭おにぎり 米、ごま、さけ	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 22.7 g
4		火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 鶏むね肉のフリッター じゃこピーマン炒め 人参の甘煮 かぼちゃのみそ汁 七分つき米 鶏むね肉、食塩、小麦粉、炭酸水、あおりの、なたね油 ピーマン、しらす干し、三温糖、みりん、しょうゆ、ごま油 にんじん、三温糖 かぼちゃ、油揚げ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、いりこだし	牛乳 グレープフルーツゼリー グレープフルーツ濃縮果汁、かんてん、グラニュー糖 塩せんべい	エネルギー 517 Kcal たんぱく質 25.2 g
5	19	水	牛乳 動物ビスケット	夏野菜カレー 和風ドレッシングサラダ とうもろこし 米、合挽肉、なす、ズッキーニ、たまねぎ、かぼちゃ、トマトジュース、カレールウ キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、なたね油、うすくちしょうゆ とうもろこし	牛乳 しらすトースト 食パン、しらす干し、マヨドレ	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 19.1 g
6	20	木	牛乳 とうもろこし	じゃこごはん しそ入りつくね 千切り大根の胡麻酢和え ミニトマト なすとそうめんのみそ汁 米、しらす干し、しょうゆ、三温糖、かつおだし 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、しそ、片栗粉、みりん、うすくちしょうゆ ほうれんそう、にんじん、油揚げ、切り干しだいこん、ごま、三温糖、みりん、しょうゆ、酢、かつおだし ミニトマト なす、干しとうめん、油揚げ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、三温糖	エネルギー 530 Kcal たんぱく質 25.2 g
7	21	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草の胡麻和え 南瓜煮 冬瓜のみそ汁 七分つき米 さけ、塩こうじ もやし、ほうれんそう、にんじん、ごま、三温糖、うすくちしょうゆ かぼちゃ、三温糖、うすくちしょうゆ、かつおだし とうがんと、にんじん、厚揚げ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 抹茶ちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油、抹茶	エネルギー 561 Kcal たんぱく質 21.2 g
8	22	土	牛乳 ごまビスケット	ナポリタン キャベツスープ きゅうりスティック スパゲティー、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ケチャップ、中濃ソース キャベツ、しめじ、かつおだし、うすくちしょうゆ きゅうり、食塩	牛乳 黒糖パン	エネルギー 443 Kcal たんぱく質 16 g
11	25	火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 ハンバーグ 南瓜サラダ ミニトマト 青菜のみそ汁 七分つき米 合挽肉、木綿豆腐、たまねぎ、牛乳、パン粉、うすくちしょうゆ、ケチャップ、中濃ソース 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 ミニトマト こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、米みそ、いりこだし	牛乳 そばめし 米、焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、にんじん 焼きそばソース、ケチャップ	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 22.4 g
12	26	水	牛乳 動物ビスケット	なす入りドライカレー 春雨サラダ ミルク寒天 米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、トマト、にんにく、しょうが ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、中濃ソース はるさめ、もやし、きゅうり、コーン缶、わかめ、三温糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 牛乳、みかん缶、砂糖、かんてん	牛乳 黒糖わらび餅 わらび餅粉、黒砂糖、きな粉、三温糖	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 16.2 g
24		月	牛乳 ごまビスケット	牛のしぐれ煮うどん 五目煮豆 胡瓜とわかめの酢の物 ゆでうどん、和牛、ごぼう、たまねぎ、かまぼこ、青ねぎ 三温糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、こんぶだし、かつおだし 大豆、にんじん、板こんにやく、ごぼう、かつおだし、三温糖、うすくちしょうゆ、みりん、しょうゆ きゅうり、わかめ、ごま、三温糖、酢、うすくちしょうゆ	牛乳 かぼちゃのきな粉団子 かぼちゃ、きな粉、三温糖	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 19.8 g
27		木	牛乳 とうもろこし	白ごはん 油淋鶏 枝豆とオクラの中華サラダ トマト ワンタンスープ 米 鶏もも肉、長ねぎ、片栗粉、にんにく、しょうが、しょうゆ、酢、三温糖、なたね油 オクラ、えだまめ、ちくわ、ひじき、きゅうり、三温糖、しょうゆ、酢、ごま油 トマト ワンタンの皮、わかめ、たまねぎ、青ねぎ、ごま、ごま油、うすくちしょうゆ、かつおだし、鶏がらスープ	牛乳 餃子パン 強力粉、小麦粉、食塩 豚ひき肉、キャベツ、にら、ごま油、しょうゆ	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 24.2 g
28		金	牛乳 シガービス	ロールパン アジフライ(0～2歳:鮭) ラタトゥイユ 梨 キャベツとしめじのスープ ロールパン あじ(0～2歳:鮭)、小麦粉、パン粉、なたね油 たまねぎ、トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、黄ピーマン、赤ピーマン、にんにく、ケチャップ、中濃ソース、うすくちしょうゆ なし キャベツ、しめじ、ベーコン、コンソメ	牛乳 水ようかん こしあん、かんてん、三温糖	エネルギー 493 Kcal たんぱく質 20.7 g
18	誕生会	火	牛乳 シガービス	スパム風おにぎり チキアギー にんじんしりしり パイナップル(0～2歳:すいか) アーサー汁 米、魚肉ハム、焼きのり たら、ごぼう、にんじん、片栗粉、食塩、酒、米みそ、なたね油 にんじん、ツナ缶、糸かつお、しょうゆ、みりん、ごま油 パイナップル(0～2歳:すいか) あおさ、わかめ、絹ごし豆腐、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 にじいろのさかなゼリー かんてん、レモン果汁、グラニュー糖、氷糖みつ、みかん缶	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 22.1 g

※13日～15日の給食はありません。お弁当の用意をお願い致します。

8月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>

エネルギー	545kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	16.8g
炭水化物	77.9g
食塩相当量	2.1g

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。