

2020年09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	火	牛乳 シガービス 七分つきご飯 いわしそハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 金時豆の煮豆 なすのみそ汁	七分つき米 いわし、豚ひき肉、しそ、青ねぎ、しょうが、米みそ、酒、片栗粉 もやし、ほうれん草、にんじん、ごま、三温糖、うすくちしょうゆ 金時豆、三温糖、しょうゆ なす、油揚げ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、煮干し	牛乳 焼きそば 焼きそばめん、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ 焼きそばソース、ケチャップ	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 26.4 g
2	16・30	水	牛乳 動物ビスケット かぼちゃカレー 千切り大根のサラダ 梨	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマトジュース、カレールウ 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ缶、うすくちしょうゆ、マヨドレ なし	牛乳 かるかん 上新粉、砂糖、ベーキングパウダー	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 15.8 g
3	17	木	牛乳 かぼちゃ 白ごはん とうもろこしと枝豆のかき揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 豚肉とキャベツのみそ汁	米 とうもろこし、えだまめ、たまねぎ、なす、ウインナー、なたね油、小麦粉 きゅうり、わかめ、ごま、三温糖、酢、うすくちしょうゆ 豚肉、油揚げ、キャベツ、青ねぎ、米みそ、煮干し	牛乳 キャロットゼリー にんじん、かんでん、砂糖、オレンジ濃縮果汁 きなこせんべい	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 17.3 g
4	18	金	牛乳 シガービス 七分つきご飯 たらのフライ スパサラダ トマト 小松菜スープ	七分つき米 たら、小麦粉、パン粉、ケチャップ、なたね油 サラダ用スパゲティ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨドレ トマト ごまつな、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 ヨーグルトパン 強力粉、ヨーグルト、三温糖、なたね油 ベーキングパウダー	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 21.9 g
5	19	土	牛乳 ごまビスケット マーボー丼 大根サラダ わかめと油揚げのみそ汁	米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、片栗粉 うすくちしょうゆ、赤みそ、米みそ、ごま油、かつおだし だいこん、きゅうり、ツナ缶、うすくちしょうゆ、なたね油、酢 わかめ、油揚げ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖パン ※19日は半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 23.7 g
7	月	ごまビスケット 肉みそうどん 竹輪の磯辺揚げ きゅうりの生姜炒め ミニトマト	ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、片栗粉 なたね油、三温糖、しょうゆ、米みそ、赤みそ、かつおだし ちくわ、小麦粉、ベーキングパウダー、あおのり、なたね油 きゅうり、しょうが、三温糖、しょうゆ、酢、ごま油 ミニトマト	牛乳 ごま塩おにぎり 米、黒ごま、食塩	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 23 g	
8	火	牛乳 シガービス 七分つきご飯 豆腐しゅうまい トマトサラダ きのこのみそ汁	七分つき米 木綿豆腐、鶏ひき肉、はんぺん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、片栗粉 酒、三温糖、しょうゆ、ごま油、シュウマイの皮 トマト、きゅうり、ひじき、コーン缶、三温糖、酢、なたね油、食塩 しめじ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 手作り野菜ピザ 強力粉、小麦粉、ドライイースト、食塩、砂糖、なたね油 なす、ピーマン、ズッキーニ、ベーコン、コーン缶、チーズ、ケチャップ	エネルギー 539 Kcal たんぱく質 21.6 g	
9	23	水	牛乳 動物ビスケット ピピンパ きゅうりとささみの梅肉サラダ 梨 わかめスープ	米、牛ひき肉、豚ひき肉、ほうれん草、もやし、にんじん、にんにく、しょうが、ごま、三温糖、しょうゆ、かつおだし、ごま油 きゅうり、鶏ささみ、ねぎうめ、食塩、酒、みりん、しょうゆ なし わかめ、たまねぎ、ごま、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 わらび餅 わらび餅粉、砂糖、きな粉、三温糖	エネルギー 555 Kcal たんぱく質 22.8 g
10	24	木	牛乳 梨 鮭ときのこの炊き込みご飯 鶏の塩こうじ焼き 南瓜の天ぷら 小松菜のコーン和え 野菜のみそ汁	米、さけ、しいたけ、しめじ、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし 鶏もも肉、塩こうじ かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、食塩 ごまつな、コーン缶、うすくちしょうゆ、三温糖 にんじん、たまねぎ、油揚げ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 芋蒸し羊羹 こしあん、かんでん、三温糖、さつまいも	エネルギー 547 Kcal たんぱく質 22.5 g
11	25	金	牛乳 シガービス 七分つきご飯 鮭の味噌マヨ焼き 千切り大根の胡麻酢和え 南瓜煮 チンゲン菜と絹揚げのみそ汁	七分つき米 さけ、三温糖、米みそ、ノンエッグマヨネーズ、かつおだし ほうれん草、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 かぼちゃ、三温糖、うすくちしょうゆ、かつおだし チンゲンサイ、生揚げ、たまねぎ、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 535 Kcal たんぱく質 23.1 g
12	26	土	牛乳 動物ビスケット 豚丼 きゅうりの塩昆布あえ 大根のみそ汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、三温糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし きゅうり、塩こんぶ、ごま油 だいこん、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 ジャムパン	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 24.6 g
14	28	月	牛乳 ごまビスケット 野菜醤油ラーメン 酢鶏 かぼちゃソテー	中華めん、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶 しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし、鶏がらスープ 鶏むね肉、食塩、片栗粉、なたね油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ 三温糖、酢、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープ かぼちゃ、なたね油、食塩	牛乳 梅じゃこおにぎり 米、うめ干しふりかけ、しらす干し	エネルギー 545 Kcal たんぱく質 26 g
15	誕生会	火	牛乳 シガービス おにぎり かぼちゃコロック 和風ドレッシングサラダ パンナのトマトソース煮 巨峰・オニオンスープ	米、食塩、黒ごま 豚ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、じゃがいも、しょうゆ、三温糖、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース 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 パンネマカロニ、トマト缶、ケチャップ、ツナ缶 ぶどう / たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 秋色フルーツボンチ みかん缶、りんご、紅茶、粉かんでん、砂糖	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 16.7 g

9月の平均栄養価 (3~5歳児)

<食・おやつ合計>

エネルギー	572kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	17.5g
炭水化物	81.9g
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。