

2020年10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	木	牛乳 梨	白ごはん さつまいもともすくのかき揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 豚汁	米 さつまいも、たまねぎ、にんじん、もすく、小麦粉、食塩、なたね油 きゅうり、わかめ、ごま、三温糖、酢、うすくちしょうゆ 豚肉、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、しめじ、油揚げ、みみそ、いりこだし	牛乳 お月見団子(3～5歳) 白玉粉、絹ごし豆腐、かぼちゃ、三温糖、きな粉 かぼちゃのきな粉団子(0～2歳) かぼちゃ、きな粉、砂糖	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 20.9 g
2	16 金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 さばの味噌煮(0～2歳:さごし) 卵の花炒り煮 ブロッコリー 里芋とごぼうのすまし汁	七分つき米 さば(3～5歳)、さごし(0～2歳)、しょうが、三温糖、みりん、かつおだし、米みそ おから、ちくわ、にんじん、干しいたけ、青ねぎ、三温糖、みりん、しょうゆ、酒、ごま油 ブロッコリー、食塩 さといも、ごぼう、えのきたけ、みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 焼芋 さつまいも	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 20.9 g
3	10・31 土	牛乳 ごまビスケット	焼きそば きゅうりの塩昆布あえ 豆腐とあおさのみそ汁	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、塩こんぶ、ごま油 あおさ、木綿豆腐、たまねぎ、青ねぎ、みみそ、かつおだし	牛乳 黒糖パン ※10日は半日保育の為おやつはありません。	エネルギー 544 Kcal たんぱく質 18.7 g
5	19 月	牛乳 ごまビスケット	鶏なんぼうどん 竹輪のゆかり揚げ キャベツとほうれん草のおかか和え	ゆであどん、鶏もも肉、たまねぎ、長ねぎ、油揚げ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし、こんぶだし ちくわ、小麦粉、ベーキングパウダー、ゆかり、なたね油 キャベツ、ほうれん草、にんじん、糸かつお、三温糖、しょうゆ、かつおだし	牛乳 ツナマヨおにぎり 米、ツナ、マヨドレ	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 23.1 g
6	絵本給食 火	牛乳 シガービス	どんぐりむらごはん 鶏の照り焼き ごぼうのうまみ酢漬け ブロッコリー・ミニゼリー 根菜スープ	米、鶏ひき肉、しょうゆ、三温糖、ツナ、かつおだし、焼きのり、にんじん 鶏もも肉、しょうが、三温糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ ごぼう、ごま、酒、みりん、酢、しょうゆ、オリーブ油、こんぶだし ブロッコリー、食塩・ミニゼリー さといも、たまねぎ、れんこん、にんじん、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 いもころまんじゅう 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、なたね油 さつまいも、こしあん	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 27.8 g
7	21 水	牛乳 動物ビスケット	きのこのビーフカレー カリカリじゃこサラダ 柿	米、牛肉、たまねぎ、しめじ、エリンギ、トマトジュース、カレールウ キャベツ、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、なたね油、うすくちしょうゆ かき	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、三温糖	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 18.5 g
8	22 木	牛乳 さつまいも	白ごはん ポークチャップ ポテトビーンズサラダ ブロッコリー キャベツとしめじのスープ	米 豚肉、たまねぎ、にんじん、食塩、片栗粉、なたね油、ケチャップ、ウスターソース、三温糖 じゃがいも、大豆、にんじん、きゅうり、ツナ、マヨドレ ブロッコリー、食塩 キャベツ、しめじ、ベーコン、コンソメ、しょうゆ	牛乳 手作りぶどうジャムサンド 食パン、ぶどう、砂糖、レモン果汁	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 27.2 g
9	23 金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 鮭のねぎ味噌チーズ焼き 筑前煮 小松菜のコーン和え 湯葉のすまし汁	七分つき米 さけ、長ねぎ、チーズ、三温糖、みみそ、ノンエッグマヨネーズ 鶏もも肉、さといも、にんじん、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、三温糖、しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし こまつな、コーン缶、うすくちしょうゆ、三温糖 干し湯葉、たまねぎ、えのきたけ、みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 米粉豆腐ドーナツ 米粉、ベーキングパウダー、砂糖、絹ごし豆腐、なたね油	エネルギー 553 Kcal たんぱく質 26 g
17	土	牛乳 動物ビスケット	ロールパン クリームシチュー 和風ドレッシングサラダ	ロールパン 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、なたね油、シチュールウ 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	牛乳 黒糖パン	エネルギー 305 Kcal たんぱく質 12.9 g
12	26 月	牛乳 ごまビスケット	具だくさんみそラーメン 大根の中華サラダ かぼちゃソテー	中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、にんじん、なると、こまつな、コーン缶 みりん、みみそ、赤みそ、鶏がらスープ、かつおだし だいこん、にんじん、きゅうり、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 かぼちゃ、なたね油、食塩	牛乳 おかかごまおにぎり 米、糸かつお、ごま、しょうゆ	エネルギー 547 Kcal たんぱく質 21.6 g
13	27 火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 豆腐のまさご揚げ 干草和え さつま芋の甘煮 きのこのみそ汁	七分つき米 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、ちくわ、しらす干し、片栗粉、うすくちしょうゆ、なたね油 こまつな、にんじん、油揚げ、板こんにゃく、ごま、三温糖、酢、うすくちしょうゆ、かつおだし さつまいも、三温糖 しめじ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、青ねぎ、みみそ、いりこだし	牛乳 ココア蒸しパン 小麦粉、ココア、三温糖、なたね油、豆乳、 ベーキングパウダー	エネルギー 548 Kcal たんぱく質 21.5 g
14	28 水	牛乳 動物ビスケット	ガバオ風ごはん 春雨サラダ 梨 コンソメスープ	米、鶏ひき肉、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、しめじ、にんにく 三温糖、みりん、しょうゆ、オイスターソース、なたね油 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 なし キャベツ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 サモサ きょうざの皮、じゃがいも、豚ひき肉、たまねぎ カレー粉、なたね油、食塩	エネルギー 518 Kcal たんぱく質 19.4 g
15	29 木	牛乳 梨	白ごはん さつまいもともすくのかき揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 豚汁	米 さつまいも、たまねぎ、にんじん、もすく、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、食塩、なたね油 きゅうり、わかめ、ごま、三温糖、酢、うすくちしょうゆ 豚肉、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、しめじ、油揚げ、みみそ、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 632 Kcal たんぱく質 20.1 g
24	土	牛乳 動物ビスケット	干切り大根のピピンパ風 華風きゅうり なめこのみそ汁	米、豚ひき肉、にんじん、ほうれん草、切り干しだいこん、にんにく、三温糖、しょうゆ、ごま油 きゅうり、三温糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 なめこ、木綿豆腐、えのきたけ、青ねぎ、みみそ、かつおだし	牛乳 ジャムパン	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 20.4 g
30	ハロウィン 金	牛乳 シガービス	ロールパン ハロウィングラタン マセドアンサラダ ミニゼリー オニオンスープ	ロールパン かぼちゃ、マカロニ、たまねぎ、しめじ、鶏もも肉、小麦粉、牛乳、バター、コンソメ、チーズ じゃがいも、きゅうり、にんじん、ハム、コーン缶、マヨドレ ミニゼリー たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 焼芋 さつまいも	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 21.4 g
20	誕生会 火	牛乳 シガービス	白ごはん ジャンボデミチーズハンバーグ コーンサラダ ぶどう 根菜ポトフ	米 中ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、牛乳、パン粉、うすくちしょうゆ、トマト缶、中濃ソース、デミグラスソース、チーズ きゅうり、ツナ、コーン缶、にんじん、酢、なたね油、食塩 ぶどう ウインナー、さといも、たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 パンプキンパイ かぼちゃ、砂糖、パイ皮	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 22.9 g

10月の平均栄養価(3～5歳児)

＜昼食・おやつ合計＞	
エネルギー	566kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	18.4g
炭水化物	78.8g
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。