

2020年11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
2	16・30月	牛乳 ごまビスケット	ゴマみそ豆乳うどん 五目煮豆 白菜とほうれん草のお浸し	ゆでうどん、豚ひき肉、しいたけ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、青ねぎ、ごま、豆乳、米みそ、かつおだし 大豆、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、こんにゃく、三温糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし はくさい、ほうれん草、糸かつお、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 わかめおにぎり 米、わかめ、ごま、食塩	エネルギー 516 Kcal たんぱく質 23.1 g
4	18水	牛乳 動物ビスケット	さつまいもカレー コールスローサラダ 柿	米、鶏ひき肉、さつまいも、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、カレールウ キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨドレ かき	牛乳 ごぼうチップス ごぼう、みりん、しょうゆ、あおのり、片栗粉、なたね油 ミニゼリー	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 14.8 g
5	19木	牛乳 さつまいも	白ごはん ブルコギ 三色ナムル 白菜スープ	米 牛肉、たまねぎ、しいたけ、にんじん、ピーマン、にんにく、ごま、酒、三温糖、しょうゆ、ごま油 ほうれん草、にんじん、もやし、ごま、三温糖、食塩、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ、ごま油 はくさい、にら、たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、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 588 Kcal たんぱく質 19.8 g
6	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 たらの磯辺揚げ きんぴらごぼう ブロッコリーのおかか和え 里芋のみそ汁	七分つき米 たら、小麦粉、あおのり、なたね油、ベーキングパウダー ごぼう、にんじん、ちくわ、板こんにゃく、ごま、三温糖、みりん、しょうゆ、かつおだし、ごま油 ブロッコリー、糸かつお、うすくちしょうゆ、かつおだし さといも、たまねぎ、油揚げ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 手作りりんごジャムサンド 食パン、りんご、グラニュー糖、レモン果汁	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 22.3 g
7	21土	牛乳 動物ビスケット	豚丼 大根とツナのサラダ 豆腐のみそ汁	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 だいこん、ツナ、マヨドレ 木綿豆腐、たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 ミニメロンパン（21日）	エネルギー 566 Kcal たんぱく質 24 g
9	月	牛乳 ごまビスケット	秋の五目ラーメン 花シュウマイ 華風きゅうり	中華めん、豚肉、しめじ、干しいたけ、はくさい、チンゲンサイ、なると 片栗粉、しょうゆ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ、豚骨スープ 豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、片栗粉、酒、三温糖、うすくちしょうゆ、しゅうまいの皮 きゅうり、三温糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油	牛乳 小松菜とじゃこのおにぎり 米、こまつな、しらす干し、食塩	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 25.5 g
10	24火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 鶏肉と大根の煮物 さつまいもの白和え キャベツのみそ汁	七分つき米 鶏手羽肉（3～5歳）、鶏もも肉（0～2歳）、だいこん、厚揚げ、しょうが、青ねぎ 三温糖、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし さつまいも、ほうれん草、ちくわ、絹ごし豆腐、ごま、三温糖、しょうゆ、米みそ、かつおだし キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、米みそ、かつおだし	牛乳 コーンマヨパン 小麦粉、コーン缶、マヨドレ、三温糖、豆乳、なたね油 ベーキングパウダー	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 23.4 g
11	水	牛乳 動物ビスケット	ロールパン ポークブラウンシチュー ポパイサラダ ミニゼリー	ロールパン 豚肉、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、ほうれん草、酢、なたね油、うすくちしょうゆ ミニゼリー	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 525 Kcal たんぱく質 21.6 g
12	26木	牛乳 柿	白ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ ブロッコリー チンゲン菜スープ	米 鶏もも肉、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 ブロッコリー、食塩 チンゲンサイ、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 ちんすこう 小麦粉、三温糖、なたね油	エネルギー 569 Kcal たんぱく質 21.7 g
13	27金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 鮭のあけぼの焼き 高野豆腐の胡麻和え さつま芋のレモン煮 大根のみそ汁	七分つき米 さけ、にんじん、ノンエッグマヨネーズ、食塩 高野豆腐、にんじん、板こんにゃく、こまつな、ごま、うすくちしょうゆ、三温糖、かつおだし さつまいも、レモン果汁、三温糖 だいこん、えのきたけ、油揚げ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 チーズナン 強力粉、小麦粉、粉チーズ、オリーブ油、砂糖 食塩、ドライイースト	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 25.3 g
14	28土	牛乳 ごまビスケット	ナポリタン ブロッコリーサラダ キャベツスープ	スパゲティ、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 ブロッコリー、コーン缶、マヨドレ キャベツ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 黒糖パン	エネルギー 490 Kcal たんぱく質 17.3 g
20	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 たらの磯辺揚げ きんぴらごぼう ブロッコリーのおかか和え 里芋のみそ汁	七分つき米 たら、小麦粉、あおのり、なたね油 ごぼう、にんじん、ちくわ、板こんにゃく、ごま、三温糖、みりん、しょうゆ、かつおだし、ごま油 ブロッコリー、糸かつお、うすくちしょうゆ、かつおだし さといも、たまねぎ、油揚げ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 ジャムパン	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 22.6 g
25	絵本給食	牛乳 動物ビスケット	たぬきさんとぶたさんごはん くまさんハンバーグ うさぎさんのにんじん畑 ブロッコリー ・ りんご 根菜スープ	米、牛ひき肉、ごぼう、鮭フレーク、スライスチーズ、焼きのり、にんじん、三温糖、しょうゆ、みりん、かつおだし 豚ひき肉、木綿豆腐、ひじき、たまねぎ、片栗粉、うすくちしょうゆ、スライスチーズ、焼きのり にんじん、三温糖、バター ブロッコリー、食塩 ・ りんご 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 ほうじ茶 ノンタンかんてん 牛乳、砂糖、かんてん おととと	エネルギー 534 Kcal たんぱく質 22.1 g
17	誕生会	牛乳 シガービス	ゆかりごはん 里芋コロッケ 小松菜ときのこのマリネ かぼちゃソテー ・ ミニゼリー 和風コンソメスープ	米、ゆかり さといも、豚ひき肉、たまねぎ、片栗粉、しょうゆ、みりん、三温糖、小麦粉、パン粉、なたね油 こまつな、しめじ、エリンギ、まいたけ、三温糖、しょうゆ、酢、オリーブ油 かぼちゃ、なたね油、食塩 ・ ミニゼリー ベーコン、かぶ、にんじん、たまねぎ、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 ウインナーロールパン 食パン、ウインナー、ケチャップ、スライスチーズ	エネルギー 741 Kcal たんぱく質 24.5 g

11月の平均栄養価（3～5歳児）

＜昼食・おやつ合計＞
 エネルギー 562kcal
 たんぱく質 21.4g
 脂質 18.7g
 炭水化物 77.0g
 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。