

2020年12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	火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 鶏の唐揚げ 7品目サラダ さつま芋のレモン煮 小松菜とベーコンのスープ	七分つき米 鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、小麦粉、なたね油 うずら豆、ひよこまめ、みずな、にんじん、しめじ、ツナ缶、コーン缶、マヨドレ さつまいも、レモン果汁、三温糖 こまつな、ベーコン、たまねぎ、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 ミートマカロニ マカロニ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん ケチャップ、ウスターソース、トマト缶	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 25.6 g
2	16	水	牛乳 動物ビスケット	里芋カレー 和風ドレッシングサラダ ごぼうのうまみ酢漬	米、鶏ひき肉、さといも、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、酢、なたね油、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	牛乳 黒糖蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、なたね油	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 17.2 g
3	17	木	牛乳 りんご	白ごはん 肉豆腐 柿入りなます ブロッコリー チンゲン菜と油揚げのみそ汁	米 牛肉、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、しらたき、長ねぎ、青ねぎ、三温糖、みりん、しょうゆ、かつおだし にんじん、干しわかめ、だいこん、三温糖、酢、ごま、食塩 ブロッコリー、食塩 チンゲンサイ、たまねぎ、油揚げ、みそ、かつおだし	牛乳 じゃがいものガレット じゃがいも、粉チーズ、ピザ用チーズ 食塩、パセリ粉、なたね油	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 21.9 g
4		金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 鮭の幽庵焼き ほうれん草の白和え うずら豆の甘煮 大根のみそ汁	七分つき米 さけ、三温糖、みりん、うすくちしょうゆ、レモン果汁、酒、かつおだし ほうれん草、にんじん、ちくわ、絹ごし豆腐、ごま、三温糖、しょうゆ、米みそ うずら豆、三温糖、しょうゆ だいこん、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 あげぼん コッペパン、なたね油、きな粉、砂糖、グラニュー糖	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 28.1 g
5	19	土	牛乳 動物ビスケット	中華丼 ブロッコリーのナムル 豆腐とえのきのスープ	米、鶏もも肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、片栗粉 三温糖、うすくちしょうゆ、ごま油、かつおだし ブロッコリー、にんじん、ごま、三温糖、しょうゆ、ごま油、鶏がらスープ 木綿豆腐、えのきたけ、わかめ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ	牛乳 ジャムパン	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 20.2 g
7	21	月	牛乳 ごまビスケット	味噌煮込み風うどん 南瓜のカレーそぼろあんかけ ブロッコリーのごまあえ	ゆでうどん、鶏もも肉、はくさい、かまぼこ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、油揚げ 米みそ、赤みそ、みりん、かつおだし かぼちゃ、たまねぎ、豚ひき肉、三温糖、みりん、うすくちしょうゆ、カレー粉、かつおだし ブロッコリー、コーン缶、ごま、三温糖、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 中華おこわ 米、もち米、鶏もも肉、干しいたけ、にんじん しいたけだし、しょうゆ、みりん	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 24.2 g
8		火	牛乳 シガービス	細切り昆布と人参の混ぜご飯 手作りがんもどき 青菜添え 筑前煮 きのこのみそ汁	米、さざみ昆布、にんじん、豚ひき肉、三温糖、みりん、しょうゆ、かつおだし、こんぶだし 木綿豆腐、ながいも、にんじん、ごぼう、ひじき、食塩、三温糖、片栗粉、なたね油、ほうれん草 鶏もも肉、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、三温糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし 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 みたらし団子(3～5歳) 白玉粉、絹ごし豆腐、三温糖、しょうゆ マカロニきな粉(0～2歳) マカロニ、きな粉、三温糖	エネルギー 550 Kcal たんぱく質 21.4 g
9	23	水	牛乳 動物ビスケット	千切り大根のピピンパ風 春雨サラダ りんご もずくスープ	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、みりん、しょうゆ、かつおだし、ごま油 はるさめ、きゅうり、もやし、コーン缶、わかめ、三温糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 りんご もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 大豆と小魚の甘辛揚げ 大豆、いわし、ごま、なたね油、米粉、しょうゆ、三温糖	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 26 g
10	24	木	牛乳 みかん	白ごはん つくね焼き 水菜とれんこんのサラダ かぼちゃソテー じゃがいものみそ汁	米 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、片栗粉、食塩、みりん、うすくちしょうゆ みずな、れんこん、にんじん、ごま、マヨドレ、米みそ かぼちゃ、なたね油、食塩 じゃがいも、たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、いりこだし	牛乳 大学芋 さつまいも、なたね油、黒ごま 三温糖、みりん、しょうゆ、片栗粉	エネルギー 548 Kcal たんぱく質 19.9 g
11		金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 さばの竜田揚げ(0～2歳:鮭) 根菜サラダ 白菜とほうれん草のお浸し 絹揚げとわかめのみそ汁	七分つき米 さば(3～5歳)、さけ(0～2歳)、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、なたね油 ごぼう、れんこん、にんじん、ごま、マヨドレ、米みそ 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 生揚げ、わかめ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 かぼちゃニョッキ かぼちゃ、小麦粉、強力粉、バター、食塩 ホワイトソース	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 20 g
12	26	土	牛乳 ごまビスケット	ハヤシライス コールスローサラダ	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、コーン缶、マヨドレ	牛乳 黒糖パン ※12日は半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 17.5 g
14	28	月	牛乳 ごまビスケット	野菜たっぷりラーメン 蒸し餃子 五色和え	中華めん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、なると、コーン缶 しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、鶏がらスープ、豚骨スープ 豚ひき肉、はくさい、にら、しょうが、にんにく、餃子の皮、片栗粉、うすくちしょうゆ、ごま油 もやし、こまつな、しめじ、にんじん、コーン缶、三温糖、うすくちしょうゆ	牛乳 ゆかりおにぎり 米、ゆかり	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 23.9 g
18		金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 鮭の幽庵焼き ほうれん草の白和え うずら豆の甘煮 大根のみそ汁	七分つき米 さけ、三温糖、みりん、うすくちしょうゆ、レモン果汁、酒、かつおだし ほうれん草、にんじん、ちくわ、絹ごし豆腐、ごま、三温糖、しょうゆ、米みそ うずら豆、三温糖、しょうゆ だいこん、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	ほうじ茶 ヨーグルト 星たべよ	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 27.6 g
25	クリスマス	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 さばの竜田揚げ(0～2歳:鮭) 根菜サラダ 白菜とほうれん草のお浸し 絹揚げとわかめのみそ汁	七分つき米 さば(3～5歳)、さけ(0～2歳)、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、なたね油 ごぼう、れんこん、にんじん、ごま、マヨドレ、米みそ 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 生揚げ、わかめ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 スノーボールクッキー 米粉、コーンスターチ、アーモンド 豆乳、ごま油、砂糖、粉糖	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 20.8 g
29		火	牛乳 シガービス	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	※半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 305 Kcal たんぱく質 12.9 g
22	誕生会	火	牛乳 シガービス	おにぎり エビカツ スノーマンポテト ティップサラダ 和風チャウダー	米、食塩、黒ごま えび、はんぺん、たまねぎ、片栗粉、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ、マヨドレ じゃがいも、にんじん、きゅうり、焼きのり、マヨドレ きゅうり、だいこん、にんじん、ケチャップ、マヨドレ かぶ、ベーコン、にんじん、たまねぎ、小麦粉、豆乳、米みそ、かつおだし	牛乳 アップルパイ りんご、砂糖、パイ皮	エネルギー 760 Kcal たんぱく質 25.2 g

12月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>	
エネルギー	578kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	19.1g
炭水化物	79.8g
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。