

# 2021年02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	月	牛乳 ごまビスケット	のっぺうどん 大豆ひじき煮 ブロッコリー	ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、にんじん、しいたけ、かまぼこ、青ねぎ うすくちしょうゆ、みりん、片栗粉、かつおだし 大豆、にんじん、ちくわ、ひじき、三温糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし ブロッコリー、食塩	牛乳 ツナマヨおにぎり 米、ツナ、マヨドレ	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 22.8 g
2	16	火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 チャプチェ チョレギサラダ なんちゃってサムゲタン	七分つき米 はるさめ、豚ひき肉、もやし、にんじん、にら、しいたけ 三温糖、しょうゆ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ、ごま油 レタス、きゅうり、わかめ、きざみのり、にんにく、ごま、三温糖、しょうゆ、酢、ごま油 米、鶏もも肉、長ねぎ、しいたけ、だいこん、ごぼう、しょうが、にんにく、ごま油、食塩、中華だし	牛乳 大学芋 さつまいも、米粉、なたね油、黒ごま 砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 20.5 g
4	18	木	牛乳 みかん	白ごはん 豚肉と大根の煮物 春菊と水菜の胡麻和え りんご 絹揚げとわかめのみそ汁	米 豚肉、だいこん、にんじん、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 しゅんぎく、みずな、にんじん、ちくわ、ごま、三温糖、うすくちしょうゆ りんご 生揚げ、わかめ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	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 556 Kcal たんぱく質 23.4 g
5		金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 たらのフライ 味噌ドレッシングサラダ ブロッコリー 根菜スープ	七分つき米 たら、小麦粉、パン粉、ケチャップ、なたね油 キャベツ、きゅうり、にんじん、三温糖、酢、白みそ、なたね油 ブロッコリー、食塩 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 きな粉パン 食パン、きな粉、三温糖	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 21.9 g
6		土	牛乳 ごまビスケット	焼きうどん キャベツの昆布あえ なめこのみそ汁	ゆでうどん、豚肉、にら、たまねぎ、にんじん、しいたけ みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、ごま油 キャベツ、塩こんぶ、ごま油 なめこ、木綿豆腐、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 459 Kcal たんぱく質 18.2 g
8	22	月	牛乳 ごまビスケット	白菜醤油ラーメン 春巻 華風きゅうり	中華めん、はくさい、にんじん、なると しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、鶏がらスープ、かつおだし 春巻の皮、はるさめ、にんじん、豚ひき肉、にら、もやし うすくちしょうゆ、三温糖、ごま油、片栗粉、鶏がらスープ きゅうり、三温糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油	牛乳 鮭おにぎり 米、ごま、さけ	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 20.6 g
9		火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の胡麻和え 金時豆の煮豆 団子汁	七分つき米 ぶり、酒、三温糖、みりん、しょうゆ、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 小麦粉、食塩、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、青ねぎ、米みそ、煮干しだし	牛乳 ココアあげぱん コッペパン、なたね油、ココア、砂糖、グラニュー糖	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 24.9 g
10	24	水	牛乳 動物ビスケット	ビーフカレー 花野菜の甘酢和え ミニゼリー	米、牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマトジュース、カレーパウダー ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、酢、三温糖、食塩、かつおだし ミニゼリー	牛乳 マカロニのトマトソース炒め マカロニ、ツナ、トマト缶、ケチャップ うすくちしょうゆ、ウスターソース、三温糖	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 18.2 g
12	26	金	牛乳 シガービス	大豆ごはん さごしの西京焼き 根菜キンピラ ブロッコリー きのこのみそ汁	米、大豆、油揚げ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし さごし、白みそ、米みそ、三温糖、みりん、酒 ごぼう、れんこん、にんじん、ちくわ、しらたき、ごま、みりん、しょうゆ、かつおだし、ごま油 ブロッコリー、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 フライドポテト じゃがいも、米粉、食塩、なたね油 ミニゼリー	エネルギー 537 Kcal たんぱく質 23.8 g
13		生活発表会	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、牛乳、シチュールー 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	※半日保育の為おやつはありません。	エネルギー 305 Kcal たんぱく質 12.9 g
17		水	牛乳 動物ビスケット	白ごはん 鮭の塩こうじ焼き 白菜とほうれん草のお浸し 豚汁	米 さけ、食塩、塩こうじ はくさい、ほうれん草、ちくわ、糸かつお、うすくちしょうゆ、かつおだし 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、米みそ、かつおだし	牛乳 シュガーパイ パイ生地、グラニュー糖、砂糖	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 25.5 g
19		金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 たらのフライ 味噌ドレッシングサラダ ブロッコリー 根菜スープ	七分つき米 たら、小麦粉、パン粉、ケチャップ、なたね油 キャベツ、きゅうり、にんじん、三温糖、酢、白みそ、なたね油 ブロッコリー、食塩 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 ジャムパン	エネルギー 557 Kcal たんぱく質 21.9 g
20		土	牛乳 ごまビスケット	焼きうどん キャベツの昆布あえ なめこのみそ汁	ゆでうどん、豚肉、にら、たまねぎ、にんじん、しいたけ みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、ごま油 キャベツ、塩こんぶ、ごま油 なめこ、木綿豆腐、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	エネルギー 493 Kcal たんぱく質 18.9 g
25		絵本給食	牛乳 りんご	あか・あお・きいろたろうごはん タンドリーチキン スパサラダ みかん 野菜とベーコンのスープ	米、ふりかけ、焼きのり 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト 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 みかん チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 焼きそば 焼きそば麺、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ なたね油、焼きそばソース、ケチャップ	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 23.6 g
27		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、かつおだし、うすくちしょうゆ	牛乳 黒糖パン	エネルギー 438 Kcal たんぱく質 15.8 g
3		誕生会	牛乳 動物ビスケット	福を呼ぶ鬼カレー ビーンズサラダ みかん オニオンスープ	米、サフラン、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、焼きのり 大豆、ひよこまめ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ハム、マヨドレ みかん たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ハムチーズロール 食パン、ハム、スライスチーズ	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 25.2 g

## 2月の平均栄養価 (3～5歳児)

### <昼食・おやつ合計>

エネルギー	533kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	16.0 g
炭水化物	76.0 g
食塩相当量	2.3 g

### 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。