

# 2021年03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. 29.	月.	牛乳 ごまビスケット	きつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 五色和え	ゆでうどん、油揚げ、かまぼこ、たまねぎ、長ねぎ、三温糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、こんぶ ちくわ、小麦粉、ベーキングパウダー、あおのり、なたね油 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 ごま塩おにぎり 米、黒ごま、食塩	エネルギー 527 Kcal たんぱく質 20.4 g
2. 16.	火.	牛乳 シガービス	七分つきご飯 栄養満点ハンバーグ 千草和え 金時豆の煮豆 じゃがいものみそ汁	七分つき米 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、にんじん、こまつな、しいたけ、三温糖、うすくちしょうゆ、かつおだし、みりん、片栗粉 こまつな、にんじん、油揚げ、板こんにゃく、ごま、三温糖、うすくちしょうゆ、酢 赤えんどう、三温糖、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 (2日) ☆ヨーグルトパン 強力粉、ベーキングパウダー、ヨーグルト、三温糖、なたね油 (16日) コーンマヨパン 小麦粉、ベーキングパウダー、コーン缶、マヨネーズ、三温糖、豆乳、なたね油	(2日) エネルギー 626 Kcal たんぱく質 25.8 g (16日) エネルギー 592 Kcal たんぱく質 23.9 g
4. 18.	木.	牛乳 ごまビスケット	白ごはん 八宝菜 トマトサラダ ミニゼリー	米 豚肉、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、うすくちしょうゆ、しょうゆ、オイスターソース、ごま油、鶏がらスープ ひじき、トマト、きゅうり、コーン缶、三温糖、酢、なたね油、食塩、かつおだし ミニゼリー	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 525 Kcal たんぱく質 18.4 g
5. 19.	金.	牛乳 シガービス	七分つきご飯 サーモンフライ スパサラダ ブロッコリー チンゲン菜スープ	七分つき米 さけ、小麦粉、パン粉、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 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 黒糖パン	エネルギー 526 Kcal たんぱく質 23.2 g
6.	土.	牛乳 動物ビスケット	千切り大根のピビンバ風 華風きゅうり 野菜スープ	米、豚ひき肉、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんにく、三温糖、みりん、酒、しょうゆ、かつおだし、ごま油 きゅうり、三温糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 たまねぎ、こまつな、にんじん、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ミニメロンパン	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 20.2 g
8. 22.	月.	牛乳 ごまビスケット	味噌ラーメン もやしナムル 粉ふきいも	中華めん、豚ひき肉、にら、にんじん、なると、みりん、米みそ、赤みそ、鶏がらスープ、豚骨スープ もやし、にんじん、わかめ、ごま、三温糖、うすくちしょうゆ、ごま油、食塩、鶏がらスープ じゃがいも、食塩	牛乳 ☆ゆかりおにぎり 米、ゆかり	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 22.2 g
9. 23.	火.	牛乳 シガービス	七分つきご飯 つくね焼き 白菜とほうれん草のお浸し 人参の甘煮 かす汁	七分つき米 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、片栗粉、みりん、うすくちしょうゆ はくさい、ほうれんそう、糸かつお、うすくちしょうゆ、かつおだし にんじん、三温糖 だいこん、にんじん、板こんにゃく、ちくわ、厚揚げ、青ねぎ、酒かす(2～5歳)、米みそ、白みそ、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	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 22.4 g
10. 24.	水.	牛乳 動物ビスケット	カレーライス 花野菜サラダ ミニゼリー	米、鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、カレールウ ブロッコリー、カリフラワー、マヨドレ ミニゼリー	牛乳 ☆マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、三温糖	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 18.4 g
11. 25.	木.	牛乳 ごまビスケット	じゃこごはん 春菊と菜の花のかき揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 豚肉とキャベツのみそ汁	米、しらす干し、しょうゆ、三温糖、かつおだし しゅんぎく、なばな、たまねぎ、さつまいも、にんじん、ちくわ、小麦粉、なたね油、食塩、ベーキングパウダー 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、煮干だし汁	牛乳 ココア蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア 三温糖、なたね油、豆乳	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 18.7 g
12. 26.	金.	牛乳 シガービス	七分つきご飯 さごしの醤油焼き 若ごぼうと油揚げの煮物 ブロッコリー 大根のみそ汁	七分つき米 さごし、酒、みりん、うすくちしょうゆ 若ごぼう、にんじん、さつまいも、油揚げ、三温糖、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし ブロッコリー、食塩 だいこん、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、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 607 Kcal たんぱく質 23.8 g
13.	卒園式 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、米みそ、かつおだし	※半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 313 Kcal たんぱく質 9.9 g
17. 31.	水.	牛乳 動物ビスケット	納豆丼 千切り大根のサラダ トマト 水菜と油揚げのみそ汁	米、納豆、豚ひき肉、ちくわ、たまねぎ、しょうが、青ねぎ、三温糖、みりん、しょうゆ、かつおだし 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ、うすくちしょうゆ、マヨドレ トマト みずな、えのきたけ、油揚げ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 (17日) きな粉おはぎ もち米(3～5歳)、米(0～2歳)、こしあん、きな粉、三温糖 (31日) ☆ドーナツ 小麦粉、強力粉、牛乳、無塩バター、はちみつ、食塩、ドライイースト、グラニュー糖、砂糖	(17日) エネルギー 651 Kcal たんぱく質 24.9 g (31日) エネルギー 652 Kcal たんぱく質 23.6 g
30.	火.	牛乳 シガービス	七分つきご飯 栄養満点ハンバーグ 千草和え 金時豆の煮豆 じゃがいものみそ汁	七分つき米 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、にんじん、こまつな、しいたけ、三温糖、うすくちしょうゆ、かつおだし、みりん、片栗粉 こまつな、にんじん、油揚げ、板こんにゃく、ごま、三温糖、うすくちしょうゆ、酢 赤えんどう、三温糖、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 ☆アイスボックスクッキー 小麦粉、無塩バター、三温糖	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 23.1 g
3.	誕生会 水.	牛乳 動物ビスケット	ちらし寿しケーキ チューリップの唐揚げ ポテトサラダ ブロッコリー 菜の花と湯葉のすまし汁	米、さけ、こんぶ、きゅうり、にんじん、きぬさや、さくらでんぶ、酢、三温糖、食塩 鶏手羽先(3～5歳)、鶏もも肉(0～2歳) にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、小麦粉、なたね油 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ ブロッコリー、食塩 なのはな、干し湯葉、えのきたけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 いちごと白玉の和風パフェ 白玉粉、絹ごし豆腐、いちご、こしあん、豆乳クリーム、砂糖 いちごの和風パフェ いちご、こしあん、シガービス、豆乳クリーム、砂糖	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 23.2 g

## 3月の平均栄養価 (3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>  
 エネルギー 569kcal  
 たんぱく質 21.2g  
 脂質 17.0g  
 炭水化物 82.8g  
 食塩相当量 2.3g

### 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。

※16日(火)はお別れ遠足のため5歳児はお弁当の持参をお願いします。  
 ※☆はびわぐみのリクエストおやつです。