

2021年04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	木	牛乳 清見オレンジ	白ごはん 肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 新ごぼうと絹揚げのみそ汁	米 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん、三温糖、みりん、しょうゆ、かつおだし きゅうり、わかめ、ごま、酢、三温糖、うすくちしょうゆ ごぼう、生揚げ、えのきたけ、しめじ、青ねぎ、米みそ、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 514 Kcal たんぱく質 20.5 g
2	16	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 鮭のムニエル 人参とツナのサラダ トマト チンゲン菜スープ	七分つき米 さけ、食塩、小麦粉、無塩バター にんじん、ツナ、きゅうり、マヨドレ トマト 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 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 504 Kcal たんぱく質 22.5 g
3	17	土	牛乳 動物ビスケット	マーボー丼 きゅうりの塩昆布和え 野菜スープ	米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが 片栗粉、うすくちしょうゆ、米みそ、ごま油、かつおだし きゅうり、塩昆布、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 ジャムパン	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 21.4 g
5	19	月	牛乳 ごまビスケット	味噌ラーメン 酢鶏 ブロッコリーのナムル	中華めん、豚ひき肉、チンゲンサイ、もやし、コーン缶、米みそ、みりん、鶏がらスープ、豚骨スープ 鶏むね肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ 三温糖、酢、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープ、片栗粉、食塩、なたね油 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	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 536 Kcal たんぱく質 26.5 g
6	20	火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ トマト 春野菜スープ	七分つき米 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、牛乳、うすくちしょうゆ、ケチャップ マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ トマト キャベツ、たまねぎ、にんじん、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 野菜蒸しパン にんじん、小麦粉、野菜ジュース、豆乳、三温糖 ベーキングパウダー、なたね油	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 20.2 g
7	21	水	牛乳 動物ビスケット	じゃがいもカレー コールスローサラダ ミニゼリー	米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、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 ミニゼリー	牛乳 きな粉パン 食パン、きな粉、三温糖	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 16.4 g
8	22	木	牛乳 清見オレンジ	白ごはん 豆腐のまさご揚げ キャベツの塩昆布和え 新玉ねぎのみそ汁	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 キャベツ、にんじん、塩昆布、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、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	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 20.7 g
9	23	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 さごしの幽庵焼き じゃが芋きんぴら スナックえんどう 豆腐のみそ汁	七分つき米 さごし、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 じゃがいも、にんじん、ごぼう、ごま、しょうゆ、三温糖、みりん、かつおだし スナックえんどう、食塩 木綿豆腐、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、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、三温糖、絹ごし豆腐、なたね油	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 21.1 g
10	24	土	牛乳 ごまビスケット	豚丼 キャベツのゆかり和え じゃがいものみそ汁	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 キャベツ、ゆかり じゃがいも、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖パン ※24日は半日保育の為おやつはありません。	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 23.1 g
12	26	月	牛乳 ごまビスケット	五目うどん 新じゃがのカレーそぼろあんかけ ブロッコリーのおかか和え	ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、青ねぎ みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし、こんぶだし じゃがいも、豚ひき肉、たまねぎ、なたね油、三温糖、みりん、うすくちしょうゆ かつおだし、カレー粉、片栗粉 ブロッコリー、糸かつお、うすくちしょうゆ、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 490 Kcal たんぱく質 19.9 g
14	28	水	牛乳 動物ビスケット	中華丼 春雨サラダ 粉ふきいも もずくスープ	米、鶏もも肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ 片栗粉、みりん、うすくちしょうゆ、オイスターソース、ごま油、かつおだし、鶏がらスープ 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 じゃがいも、食塩 もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 15.1 g
27		火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ トマト 春キャベツのみそ汁	七分つき米 鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ トマト キャベツ、たまねぎ、米みそ、煮干し	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 523 Kcal たんぱく質 20.2 g
30		金	牛乳 シガービス	ロールパン クリームシチュー ポパイサラダ ミニゼリー	ロールパン 鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、シチュールウ、牛乳 キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、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 542 Kcal たんぱく質 20.6 g
13	誕生会	火	牛乳 シガービス	たけのこごはん 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 清見オレンジ 春キャベツのみそ汁	米、たけのこ、にんじん、油揚げ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし 鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、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 オレンジ キャベツ、たまねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 いちご大福(3～5歳) 白玉粉、砂糖、水、ねりあん、いちご、片栗粉 イチゴ蒸しパン(0～2歳) 小麦粉、豆乳、三温糖、いちご、なたね油、ベーキングパウダー	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 21.7 g

4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 20.4 g
 脂質 15.8 g
 炭水化物 77.2 g
 食塩相当量 2.0 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。