

2021年05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	土	牛乳 動物ビスケット	ハヤシライス コールスローサラダ 米、豚肉、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 ジャムパン ※29日は半日保育の為おやつはりません。	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 17.7 g
6		木	牛乳 デコボン	白ごはん つくね焼き 大豆ひじき煮 スナップえんどう 青菜のみそ汁 米 鶏ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、片栗粉、うすくちしょうゆ、みりん 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 スナップえんどう、食塩 こまつな、たまねぎ、えのきたけ、米みそ、かつおだし	牛乳 手作りかしわもち(3～5歳) 上新粉、白玉粉、砂糖、こしあん、かしわのは 小豆蒸しパン(0～2歳) 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、三温糖、なたね油、甘納豆	エネルギー 509 Kcal たんぱく質 24.5 g
7	21	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 トマト お麩のみそ汁 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 トマト 焼ふ、たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 手作りいちごジャムサンド 食パン、いちご、砂糖、レモン果汁	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 24.7 g
8	22	土	牛乳 ごまビスケット	千切り大根のピピンパ風 きゅうりの塩昆布あえ 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、塩こんぶ、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 黒糖パン	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 18.8 g
10	24	月	牛乳 ごまビスケット	春キャベツラーメン マーボー豆腐 華風きゅうり 中華めん、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、豚骨スープ、鶏がらスープ 木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、片栗粉 みりん、米みそ、しょうゆ、うすくちしょうゆ、ごま油、かつおだし きゅうり、三温糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油	牛乳 ツナマヨおにぎり 米、ツナ、マヨドレ	エネルギー 566 Kcal たんぱく質 23.8 g
12	26	水	牛乳 動物ビスケット	三色丼 野菜のおかか和え 粉ふきいも 豆腐とわかめのみそ汁 米、鶏ひき肉、しょうが、にんじん、ほうれんそう、三温糖、しょうゆ キャベツ、こまつな、にんじん、糸かつお、三温糖、しょうゆ、かつおだし じゃがいも、食塩 木綿豆腐、たまねぎ、わかめ、えのきたけ、米みそ、かつおだし	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 550 Kcal たんぱく質 21.6 g
13	27	木	牛乳 デコボン	白ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮 千切り大根の胡麻酢和え 春キャベツのみそ汁 米 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、厚揚げ、いんげん、ちくわ 三温糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし にんじん、ほうれんそう、油揚げ、切り干しだいこん、ごま、三温糖、みりん、しょうゆ、酢、かつおだし キャベツ、たまねぎ、米みそ、かつおだし	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 517 Kcal たんぱく質 19.7 g
14	28	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 かじきのフライ マセドアンサラダ スナップえんどう チンゲン菜スープ 七分つき米 かじき、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース じゃがいも、きゅうり、にんじん、ハム、コーン缶、マヨドレ スナップえんどう、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 水ようかん こしあん、かんてん、三温糖	エネルギー 516 Kcal たんぱく質 19.5 g
17	31	月	牛乳 ごまビスケット	新わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ 五色和え ゆでうどん、新わかめ、たまねぎ、青ねぎ、みりん、うすくちしょうゆ、こんぶだし、かつおだし 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 小松菜とじゃこのおにぎり 米、こまつな、しらす干し	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 19 g
18		火	牛乳 シガービス	ふきの炊き込みごはん 豆腐しゅうまい ひじき和え 春野菜のみそ汁 米、ふき、にんじん、油揚げ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし 木綿豆腐、鶏ひき肉、はんぺん、たまねぎ、にんじん、しいたけ 片栗粉、酒、三温糖、しょうゆ、ごま油、シウマイの皮 ひじき、みりん、しょうゆ、かつおだし、きゅうり、にんじん、しょうが、しょうゆ、酢、三温糖 キャベツ、たまねぎ、にんじん、米みそ、かつおだし	牛乳 あげぱん コッパン、なたね油、きな粉、砂糖、グラニュー糖	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 22.1 g
19		水	牛乳 動物ビスケット	春キャベツとグリーンピースのカレー ポテトビーンズサラダ ミニゼリー 米、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、トマトジュース、カレールウ じゃがいも、大豆、にんじん、きゅうり、ツナ、マヨドレ ミニゼリー	牛乳 マカロニのトマトソース炒め マカロニ、ツナ水煮缶、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 563 Kcal たんぱく質 19.4 g
25		火	牛乳 シガービス	そら豆ごはん グリーンピースのかき揚げ きゅうりと鶏むね肉の梅肉和え 豚肉とキャベツのみそ汁 米、そらめ、にんじん、ちくわ、みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ、かつおだし さやえんどう、コーン缶、ウィンナー、たまねぎ、にんじん、小麦粉、なたね油、食塩、ベーキングパウダー きゅうり、鶏むね身、うめ干し、三温糖、みりん、しょうゆ 豚肉、油揚げ、キャベツ、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 588 Kcal たんぱく質 22.8 g
11	誕生会	火	牛乳 シガービス	はらぺこあおむしおにぎり ハンバーグ ポテトサラダ 清見オレンジ 野菜とベーコンのスープ 米、ふりかけ、焼きのり 牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、牛乳、パン粉、うすくちしょうゆ、ケチャップ、中濃ソース 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、ベーコン、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 食パンピザ 食パン、ウィンナー、コーン缶、たまねぎ、ケチャップ、	エネルギー 665 Kcal たんぱく質 24.7 g

※20日は遠足のため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。

5月の平均栄養価(3～5歳児)

＜昼食・おやつ合計＞	
エネルギー	540kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	15.7 g
炭水化物	79.1 g
食塩相当量	2.1 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。