

2021年11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	味噌煮込み風うどん 大豆ひじき煮 ブロッコリー	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、こんぶ 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 鮭おにぎり 米、ごま、さけ	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 25.6 g
2.	火	牛乳 シガービス	炊き込みごはん つくね焼き 五色和え ごぼうと舞茸のみそ汁	米、にんじん、干しいたけ、油揚げ、みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ、かつおだし 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、片栗粉、みりん、うすくちしょうゆ、食塩 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 ごぼう、たまねぎ、まいたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 さつまいも蒸しパン 小麦粉、さつまいも、三温糖、豆乳 ベーキングパウダー、なたね油	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 23.2 g
4. 18.	木	牛乳 りんご	白ごはん 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の白和え さつまいものみそ汁	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 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 さつまいも、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 コーンマヨパン 小麦粉、ベーキングパウダー、コーン缶、マヨドレ 三温糖、豆乳、なたね油	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 22.8 g
5. 19.	金	牛乳 シガービス	七分づきご飯 さばの味噌煮(0～2歳:さこし) 白菜とちくわのお浸し 里芋とほうれん草のすまし汁	七分づき米 さば、さこし(0～2歳)、しょうが、三温糖、みりん、かつおだし、米みそ はくさい、にんじん、ちくわ、糸かつお、うすくちしょうゆ、かつおだし さといも、ほうれん草、えのきたけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 マーマレードジャムサンド 食パン、マーマレード	エネルギー 494 Kcal たんぱく質 23.3 g
6.	土	牛乳 ごまビスケット	ブルコギパン (0～2歳:ハムマヨパン) みかん りんごジュース	総菜パン 総菜パン みかん りんごジュース(100%)	※半日保育のためおやつはありません	エネルギー 468 Kcal たんぱく質 8.6 g
8. 22.	月	牛乳 ごまビスケット	ちゃんぽん 千切り大根のナムル ふかし芋	中華めん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、なると、かまぼこ、しいたけ、コーン缶 食塩、片栗粉、鶏がらスープ、豚骨スープ 切り干しだいこん、しょうゆ、きゅうり、にんじん、ごま、三温糖、しょうゆ、ごま油 さつまいも	牛乳 ひじきとツナのおにぎり 米、ツナ、ひじき、しょうゆ、ごま、三温糖、みりん、酒	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 22.3 g
9.	火	牛乳 シガービス	七分づきご飯 鶏の唐揚げ 7品目サラダ きのこ汁	七分づき米 鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、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、コーン缶、マヨドレ しいたけ、えのきたけ、しめじ、青ねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 焼芋 さつまいも	エネルギー 552 Kcal たんぱく質 23 g
10. 24.	水	牛乳 動物ビスケット	豆腐とエビの中華丼 大根の中華サラダ もやしスープ	米、木綿豆腐、えび、豚肉、チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、にんじん 片栗粉、酒、みりん、うすくちしょうゆ、オイスターソース、ごま油、鶏がらスープ だいこん、にんじん、きゅうり、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 もやし、たまねぎ、わかめ、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 抹茶ちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油、抹茶	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 16.7 g
11. 25.	木	牛乳 りんご	ロールパン かぼちゃのクリームシチュー ポパイサラダ ミニゼリー	ロールパン 鶏もも肉、かぼちゃ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、シチュールー キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、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 518 Kcal たんぱく質 21.1 g
12. 26.	金	牛乳 シガービス	七分づきご飯 鮭とブロッコリーのマヨチーズ焼き かぶとハムのさっぱり和え もずくスープ	七分づき米 さけ、ブロッコリー、食塩、ノンエッグマヨネーズ、ピザ用チーズ かぶ、ハム、きゅうり、にんじん、うすくちしょうゆ、三温糖、酢、食塩、なたね油 もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 あげばん(きな粉)(12日) ロールパン、なたね油、きな粉、砂糖、グラニュー糖 りんごジャムパン(26日)	(12日) エネルギー 508 Kcal たんぱく質 24.7 g (26日) エネルギー 504 Kcal たんぱく質 23.1 g
13. 27.	土	牛乳 動物ビスケット	焼きそば 大根とツナのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	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 だいこん、ツナ、マヨドレ わかめ、木綿豆腐、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 ジャムパン	エネルギー 566 Kcal たんぱく質 19.2 g
17.	水	牛乳 動物ビスケット	里芋カレー 春雨サラダ ミニゼリー	米、鶏ひき肉、さといも、たまねぎ、にんじん、トマト缶、トマトジュース、カレー粉、カレールフ 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 ミニゼリー	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 579 Kcal たんぱく質 23.5 g
20.	土	牛乳 ごまビスケット	マーボー丼 華風きゅうり 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、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 黒糖パン	エネルギー 496 Kcal たんぱく質 20.8 g
30.	火	牛乳 シガービス	かしわおにぎり 千切り大根の和え物 つぼん汁	米、鶏むね肉、ごぼう、しょうゆ、酒、みりん、三温糖 切り干しだいこん、ツナ、きゅうり、りんご酢、三温糖、酢、しょうゆ さといも、にんじん、だいこん、ごぼう、干しいたけ、鶏もも肉、焼き豆腐、かまぼこ、板こんにゃく うすくちしょうゆ、みりん、煮干し	牛乳 かるかん 上新粉、砂糖、ベーキングパウダー	エネルギー 486 Kcal たんぱく質 19.1 g
16.	誕生会	牛乳 シガービス	白ごはん デミグラスハンバーグ ポイル野菜 コンソメスープ	米 合挽肉、木綿豆腐、たまねぎ 牛乳、パン粉、三温糖、うすくちしょうゆ、トマト缶、中濃ソース、デミグラスソース ブロッコリー、カリフラワー、さつまいも、にんじん キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コンソメ	牛乳 塩せんべい りんごゼリー りんごジュース、かんてん、グラニュー糖、りんご	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 20.3 g

11月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>
 エネルギー 514kcal
 たんぱく質 21.4g
 脂質 16.2g
 炭水化物 70.6g
 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。