

2021年12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	水	牛乳 動物ビスケット	根菜チキンカレー 花野菜の甘酢和え ミニゼリー	米、鶏もも肉、たまねぎ、さといも、にんじん、れんこん、ごぼう トマトジュース、カレーパウダー、トマト缶、カレー粉 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 焼芋 さつまいも	エネルギー 555 Kcal たんぱく質 16.1 g
2	16	木	牛乳 りんご	白ごはん 豚肉のもち米蒸し ほうれん草の胡麻和え 厚揚げと野菜のみそ汁	米 豚ひき肉、おから、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、もち米 しょうゆ、食塩、片栗粉、酒 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 厚揚げ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、米みそ、煮干しだし	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 539 Kcal たんぱく質 21.2 g
3	17	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 ぶり大根 高野豆腐の胡麻和え キャベツのみそ汁	七分つき米 ぶり、だいこん、しょうが、みりん、しょうゆ、かつおだし 高野豆腐、にんじん、板こんにゃく、ごま、三温糖、うすくちしょうゆ、三温糖、かつおだし キャベツ、たまねぎ、米みそ、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 508 Kcal たんぱく質 24.5 g
4		土	牛乳 ごまビスケット	ベーコンと青ネギの和風パスタ ブロッコリー 野菜のコンソメスープ	スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、食塩、しょうゆ、コンソメ、なたね油 ブロッコリー、食塩 たまねぎ、じゃがいも、しめじ、コンソメ、みりん	牛乳 黒糖パン	エネルギー 448 Kcal たんぱく質 17.4 g
6	20	月	牛乳 ごまビスケット	白菜醤油ラーメン もやしナムル ふかし芋	中華めん、豚肉、はくさい、にんじん、なると 酒、しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、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 さつまいも	牛乳 中華おこわ 米、もち米、鶏もも肉、にんじん、干しいたけ しょうゆ、みりん、しいたけだし	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 22.2 g
7		火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 豆腐のまご揚げ 白菜と水菜の胡麻和え 里芋のみそ汁	七分つき米 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 はくさい、みずな、ちくわ、ごま、三温糖、うすくちしょうゆ さといも、たまねぎ、油揚げ、青ねぎ、米みそ、煮干しだし	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、三温糖	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 24.4 g
8		水	牛乳 動物ビスケット	千切り大根のピビンパ風 春雨サラダ 人参の甘煮 豆腐のみそ汁	米、豚ひき肉、にんじん、ほうれん草、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 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 にんじん、三温糖 木綿豆腐、たまねぎ、えのきたけ、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 514 Kcal たんぱく質 19.8 g
9	23	木	牛乳 みかん	白ごはん 酢鶏 三色ナムル 白菜スープ	米 鶏むね肉、食塩、片栗粉、なたね油、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 ほうれん草、にんじん、もやし、ごま、三温糖、食塩、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ、ごま油 はくさい、たまねぎ、にら、しめじ、うすくちしょうゆ、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、砂糖、絹ごし豆腐 なたね油	エネルギー 504 Kcal たんぱく質 23.9 g
10	24	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 たら味噌マヨ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー なめこのすまし汁	七分つき米 たら、じゃがいも、食塩、酒、米みそ、ノンエッグマヨネーズ、みりん ごぼう、にんじん、ちくわ、板こんにゃく、ごま、三温糖、みりん、酒、しょうゆ、かつおだし、ごま油 ブロッコリー、食塩 なめこ、油揚げ、木綿豆腐、えのきたけ、さみつば、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 10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 24日 メロンパン	<10日> エネルギー 502 Kcal たんぱく質 23.5 g <24日> エネルギー 528 Kcal たんぱく質 23.4 g
11	25	土	牛乳 動物ビスケット	マーボー丼 きゅうりの塩昆布あえ 大根のみそ汁	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、塩こんぶ、ごま油 だいこん、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 ジャムパン ※11日は半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 21.3 g
13	27	月	牛乳 ごまビスケット	ゴマみそ豆腐うどん 南瓜の天ぷら 野菜のおかか和え	ゆでうどん、豚ひき肉、しいたけ、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、青ねぎ、ごま、豆乳 みりん、うすくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、こんぶだし かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、食塩 キャベツ、ごま、にんじん、糸かつお、三温糖、しょうゆ、かつおだし	牛乳 ゆかりおにぎり 米、ゆかり	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 20.4 g
14	28	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 キャベツスープ	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、食塩 キャベツ、しめじ、かつおだし、うすくちしょうゆ	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 524 Kcal たんぱく質 21.9 g
18		土	牛乳 ごまビスケット	ワインナーパン みかん りんごジュース	惣菜パン みかん 100%りんごジュース	牛乳 菓子・ミニゼリー	エネルギー Kcal たんぱく質 g
22		水	牛乳 動物ビスケット	天むす(3～5歳) 塩昆布おにぎり(0～2歳) 治部煮 白菜と水菜のお浸し ぶりのかす汁	米、食塩、えび、小麦粉、食塩、ベーキングパウダー、なたね油、焼きのり 米、塩こんぶ 鶏もも肉、さといも、にんじん、だいこん、しいたけ、片栗粉、三温糖、しょうゆ、みりん、かつおだし はくさい、みずな、糸かつお、うすくちしょうゆ、かつおだし ぶり、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、米みそ、かつおだし、白みそ	牛乳 かぼちゃのきな粉団子 かぼちゃ、きな粉、砂糖	エネルギー 544 Kcal たんぱく質 28.4 g
29		水	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 ※29日は半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 362 Kcal たんぱく質 9.8 g
21	誕生会	火	牛乳 シガービス	チキンライス ナゲット スノーマンポテト みかん チャウダー	米、鶏むね肉、たまねぎ、ピーマン、なたね油、ケチャップ、食塩、コンソメ、ウスターソース 鶏ひき肉、木綿豆腐、米粉、マヨドレ、うすくちしょうゆ、コンソメ、なたね油、ケチャップ じゃがいも、マヨドレ、食塩、レタス みかん じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ベーコン、チャウダー、牛乳	牛乳 スノーボールクッキー コーンスターチ、米粉、アーモンド、豆乳、ごま油 砂糖、粉糖	エネルギー 719 Kcal たんぱく質 25.1 g

12月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>
 エネルギー 530kcal
 たんぱく質 22.3g
 脂質 16.9g
 炭水化物 72.1g
 食塩相当量 2.1g

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。