

2022年02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 | 火 | 牛乳 シガービス | 七分つきご飯 松風風つくね焼き 白菜とほうれん草のお浸し 大根のみそ汁 | 七分つき米 鶏ひき肉、木綿豆腐、ごま、三温糖、しょうゆ、米みそ 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 だいこん、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし | 牛乳 大学芋 さつまいも、米粉、なたね油、黒ごま 三温糖、みりん、しょうゆ、片栗粉 | エネルギー 520 Kcal たんぱく質 23.6 g |
| 2 | 16 | 水 | 牛乳 動物ビスケット | ポークカレー 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、にんじん、トマトジュース、トマト缶、カレー粉、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 マカロニのトマトソース炒め マカロニ、ツナ、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 656 Kcal たんぱく質 16 g |
| 4 | 18 | 金 | 牛乳 シガービス | 七分つきご飯 かじきのフライ 根菜サラダ ブロッコリー もやしスープ | 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 ごぼう、れんこん、にんじん、ごま、米みそ、マヨドレ ブロッコリー、食塩 もやし、たまねぎ、わかめ、うすくちしょうゆ、コンソメ | 牛乳 きな粉パン 食パン、きな粉、三温糖 | エネルギー 560 Kcal たんぱく質 23 g |
| 5 | 生活発表会 | 土 | 牛乳 動物ビスケット | ウインナーコルネ みかん りんごジュース | ウインナーパン 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 431 Kcal たんぱく質 11.1 g |
| 7 | 21 | 月 | 牛乳 ごまビスケット | のっぺいうどん 大豆ひじき煮 ブロッコリー | ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、にんじん、しいたけ、かまぼこ、青ねぎ うすくちしょうゆ、みりん、片栗粉、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、かつおだし ブロッコリー、食塩 | 牛乳 塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ | エネルギー 506 Kcal たんぱく質 22.6 g |
| 8 | 22 | 火 | 牛乳 シガービス | 七分つきご飯 コロケ スパサラダ 野菜とベーコンのスープ | 七分つき米 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、パン粉、なたね油 三温糖、うすくちしょうゆ、ケチャップ、中濃ソース サラダ用スパゲティー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨドレ チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ | 牛乳 チーズ蒸しパン 小麦粉、粉チーズ、三温糖、なたね油、豆乳 ベーキングパウダー | エネルギー 652 Kcal たんぱく質 19.9 g |
| 9 | | 水 | 牛乳 動物ビスケット | チャブチ風丼ぶり 大根サラダ 豆腐とえのきのスープ | 米、はるさめ、豚ひき肉、もやし、にんじん、だれのこ、にら、しめじ、しいたけ、ごま 三温糖、しょうゆ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ、しいただけだし、ごま油 だいこん、きゅうり、ツナ缶、うすくちしょうゆ、なたね油、酢 木綿豆腐、えのきたけ、わかめ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ | 牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、三温糖 | エネルギー 541 Kcal たんぱく質 19.9 g |
| 10 | 24 | 木 | 牛乳 みかん | 白ごはん 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 白菜と水菜の胡麻和え じゃがいものみそ汁 | 米 鶏もも肉、酒、しょうが、高野豆腐、長ねぎ、片栗粉、なたね油、三温糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、ごま はくさい、みずな、ちくわ、ごま、三温糖、うすくちしょうゆ じゃがいも、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし | 牛乳 焼きうどん ゆでうどん、豚肉、にら、たまねぎ、にんじん、しいたけ しょうゆ、うすくちしょうゆ、なたね油 | エネルギー 524 Kcal たんぱく質 28.3 g |
| 12 | 26 | 土 | 牛乳 ごまビスケット | 豚丼 キャベツの昆布あえ お糰とわかめのみそ汁 | 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、塩こんぶ、ごま油 焼ふ、わかめ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし | 牛乳 黒糖パン | エネルギー 542 Kcal たんぱく質 23.5 g |
| 14 | 28 | 月 | 牛乳 ごまビスケット | 味噌ラーメン 千切り大根のナムル みかん | 中華めん、豚肉、チンゲンサイ、にんじん、なると、みりん、赤みそ、米みそ、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 みかん | 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 518 Kcal たんぱく質 22.2 g |
| 17 | | 木 | 牛乳 みかん | そぼろ納豆おにぎり 小松菜としめじのコーンとえ さつまいもの甘煮 いわしのつみれ汁 | 米、切り干しだいこん、納豆、しょうゆ、みりん、酒 こまつな、しめじ、コーン缶、三温糖、うすくちしょうゆ、かつおだし さつまいも、三温糖 いわし、しょうが、米みそ、片栗粉、だいこん、にんじん、ごぼう、青ねぎ、いりこだし、米みそ | 牛乳 ココアあげぱん コッパン、なたね油、ココア、砂糖、グラニュー糖 | エネルギー 568 Kcal たんぱく質 19.4 g |
| 19 | | 土 | 牛乳 動物ビスケット | ハヤシライス 和風ドレッシングサラダ | 米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、なたね油、うすくちしょうゆ | 牛乳 ジャムパン | エネルギー 602 Kcal たんぱく質 17.6 g |
| 25 | | 金 | 牛乳 シガービス | 七分つきご飯 さごしの幽庵焼き さつまいもの卵の花 団子汁 | 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 おから、にんじん、さつまいも、ちくわ、ごぼう、青ねぎ、三温糖、しょうゆ、かつおだし 小麦粉、食塩、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、青ねぎ、米みそ、煮干しだし | 牛乳 メロンパン | エネルギー 594 Kcal たんぱく質 23.7 g |
| 3 | 誕生会 | 木 | 牛乳 みかん | 手巻き寿司(3～5歳) カラフル鬼おにぎり(0～2歳) ほうれん草の白和え いわしのつみれ汁 | 米、こんぶ、酢、三温糖、食塩、かにかまぼこ、ツナ缶、コーン缶、マヨドレ、きゅうり、焼きのり 米、デコふり ほうれんそう、にんじん、ちくわ、絹ごし豆腐、ごま、三温糖、しょうゆ、米みそ いわし、しょうが、米みそ、片栗粉、だいこん、にんじん、ごぼう、青ねぎ、いりこだし、米みそ | 牛乳 ウインナーパイ パイ皮、ウインナー | エネルギー 607 Kcal たんぱく質 25.7 g |

2月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>
エネルギー 566kcal
たんぱく質 22.2g
脂質 18.8g
炭水化物 76.9g
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。