

2022年03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	火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の白和え さつまいものみそ汁	七分つき米 鶏もも肉、だいこん、にんじん、しょうが、青ネギ 三温糖、本みりん、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、青ネギ、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 501 Kcal たんぱく質 20.7 g	
2	16・30	水	牛乳 動物ビスケット	カレーライス コールスローサラダ ミニゼリー	米、鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマトジュース缶、カットトマト缶詰 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 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、三温糖	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 17.9 g	
4	18	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 サーモンフライ スパサラダ ブロッコリー チンゲン菜スープ	七分つき米 さけ、小麦粉、パン粉、なたね油 サラダ用スパゲティ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨドレ ブロッコリー、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 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 554 Kcal たんぱく質 23.5 g	
5	幼児発表会	土	牛乳 ごまビスケット	ウインナーコルネ オレンジジュース みかん	ホットドッグパン オレンジジュース(100%) みかん	牛乳 菓子・ミニゼリー	エネルギー 555 Kcal たんぱく質 16.6 g	
7	月	月	牛乳 ごまビスケット	きざみうどん ほうれん草とちくわの胡麻和え さつまいもの甘煮	ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、焼かまぼこ、青ネギ、うすくちしょうゆ、本みりん、かつおだし ほうれん草、にんじん、ちくわ、ごま、三温糖、うすくちしょうゆ さつまいも、三温糖	牛乳 さけおにぎり 米、ごま、さけ	エネルギー 470 Kcal たんぱく質 17.5 g	
8	22	火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 つくね焼き キャベツの昆布あえ かす汁	七分つき米 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 キャベツ、にんじん、塩こんぶ、ごま油 さけ、だいこん、さといも、にんじん、板こんにゃく、ちくわ、厚揚げ、青ネギ 酒かす、かつおだし、米みそ	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 534 Kcal たんぱく質 37.8 g	
9	23	水	牛乳 動物ビスケット	ドライカレー ビーンズサラダ 野菜とベーコンのスープ	米、サフラン、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、カレー粉、ケチャップ ウスターソース、コンソメ 大豆、ひよこめ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ハム、マヨドレ こまつな、たまねぎ、ベーコン、本みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	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 574 Kcal たんぱく質 22 g	
10	24	木	牛乳 清見オレンジ	白ごはん 肉じゃが のり酢和え きのこのみそ汁	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 こまつな、キャベツ、ツナ、味付けのり、しょうゆ、酢 しめじ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 ナポリタン スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、にんじん ケチャップ、ウスターソース、なたね油	エネルギー 476 Kcal たんぱく質 19.8 g	
11	25	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 さごしの西京焼き 若ごぼうと油揚げの煮物 ブロッコリー 大根のみそ汁	七分つき米 さごし、白みそ、三温糖、みりん、かつおだし 若ごぼう、にんじん、さつまいも、油揚げ、三温糖、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし ブロッコリー、食塩 だいこん、えのきたけ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 (11日) いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム (25日) メロンパン	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 25.7 g	エネルギー 569 Kcal たんぱく質 25.9 g
12	卒園式	土	牛乳 動物ビスケット	フルコギパン ぶどうジュース みかん	惣菜パン ぶどうジュース(100%) みかん	牛乳 ※半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 383 Kcal たんぱく質 9.1 g	
14	28	月	牛乳 ごまビスケット	にら味噌ラーメン もやしナムル 粉ふきいも	ゆで中華めん、豚ひき肉、にら、にんじん、なると、みりん 米みそ、赤みそ、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 じゃがいも、食塩	牛乳 わかめおにぎり 米、わかめ、ごま、食塩	エネルギー 509 Kcal たんぱく質 22.5 g	
17	木	木	牛乳 りんご	じゃこ天おにぎり(幼児) わかめおにぎり(乳児) 小松菜とツナの無限サラダ ようかい汁	米、さつまいも、焼きのり 米、わかめ、ごま、食塩 こまつな、ツナ、かつお節、三温糖、酢、しょうゆ、マヨドレ、ごま 豚肉、はくさい、板こんにゃく、さといも、うすくちしょうゆ、白みそ、煮干し	牛乳 きな粉パン 食パン、きな粉、三温糖	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 23.1 g	
19	土	土	牛乳 ごまビスケット	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、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 ジャムパン	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 19.2 g	
31	木	木	牛乳 りんご	白ごはん 八宝菜 トマトサラダ もやしスープ	米 豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ 片栗粉、うすくちしょうゆ、酒、しょうゆ、食塩、オイスターソース、ごま油、鶏がらスープ ひじき、三温糖、かつおだし、トマト、きゅうり、コーン缶、酢、なたね油、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 514 Kcal たんぱく質 20 g	
3	誕生会	木	牛乳 りんご	いなり寿司 鶏肉の照り焼き 白菜と菜の花のお浸し てまり麩のすまし汁	米、酢、三温糖、食塩、ごま、油揚げ、しょうゆ、三温糖、みりん、かつおだし 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、三温糖、みりん はくさい、なのはな、糸削り かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし てまり麩、たまねぎ、えのきたけ、みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 フルーツクリームサンド 食パン、いちご、豆乳クリーム	エネルギー 732 Kcal たんぱく質 28.9 g	

3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	22.1 g
脂質	17.0 g
炭水化物	76.9 g
食塩相当量	2.2 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。