

2022年07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	金	牛乳 薄焼きビスケット	七分づきご飯 鮭のレモン焼き 小松菜とツナの無限サラダ トマト 豆腐とわかめのみそ汁	七分つき米 鮭、レモン、レモン果汁、砂糖、うすくちしょうゆ、酒 こまつな、ツナ、かつお節、砂糖、しょうゆ、酢、マヨドレ、ごま トマト わかめ、木綿豆腐、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 水ようかん こしあん、かんてん、砂糖	エネルギー 428 Kcal たんぱく質 23.7 g	
2	16・30	土	牛乳 薄焼きビスケット	豚丼 キャベツのゆかり和え じゃがいものみそ汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、本みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし キャベツ、ゆかり じゃがいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 ジャムパン ※16日は半日保育のためおやつはありません	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 23.5 g	
4		月	牛乳 塩せんべい	焼き豚醤油ラーメン 三色ナムル とうもろこし	ゆで中華めん、焼き豚、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、青ネギ しょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、鶏がらスープ ほうれんそう、にんじん、もやし、ごま、砂糖、食塩、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ、ごま油 とうもろこし	牛乳 青菜おにぎり 米、青菜ふりかけ	エネルギー 496 Kcal たんぱく質 21.5 g	
5	19	火	牛乳 薄焼きビスケット	七分づきご飯 鶏肉とじゃがいものうま煮 ほうれん草とちくわの胡麻和え お麩のみそ汁	七分つき米 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、いんげん、厚揚げ、ちくわ 砂糖、本みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし ほうれんそう、にんじん、ちくわ、ごま、砂糖、うすくちしょうゆ 焼ふ、たまねぎ、青ネギ、えのきたけ、米みそ、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 496 Kcal たんぱく質 21.6 g	
6	20	水	牛乳 きな粉せんべい	ハヤシライス 春雨サラダ トマト	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ハヤシルウ はるさめ、もやし、きゅうり、コーン缶、わかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 トマト	牛乳 ココア蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア 砂糖、なたね油、豆乳	エネルギー 537 Kcal たんぱく質 16 g	
8	22	金	牛乳 薄焼きビスケット	七分づきご飯 かじきのフライ カリカリじゃこサラダ チンゲン菜スープ	七分つき米 かじき、小麦粉、食塩、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース キャベツ、きゅうり、にんじん、しらす、酢、なたね油、うすくちしょうゆ 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 そばめし（8日） 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 ミニメロンパン（22日）	〈8日〉 エネルギー 478 Kcal たんぱく質 22.5 g	〈22日〉 エネルギー 582 Kcal たんぱく質 22.2 g
9	23	土	牛乳 薄焼きビスケット	二色丼 きゅうりの塩昆布あえ わかめスープ	米、鶏ひき肉、にんじん、しょうが、砂糖、しょうゆ、かつおだし きゅうり、塩こんぶ、ごま油 たまねぎ、わかめ、すりごま、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 黒糖パン	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 21.4 g	
11	25	月	牛乳 塩せんべい	牛のしぐれ煮うどん 大豆ひじき煮 粉ふき芋	ゆでうどん、牛肉、たまねぎ、ごぼう、青ネギ、かまぼこ 砂糖、みりん、酒、しょうゆ、うすくちしょうゆ、昆布だし、かつおだし 大豆、にんじん、ちくわ、ひじき、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし じゃがいも、食塩	牛乳 梅入りゆかりおにぎり 米、梅入りゆかり	エネルギー 516 Kcal たんぱく質 20.5 g	
12	26	火	牛乳 薄焼きビスケット	七分づきご飯 鶏の唐揚げ 南瓜サラダ キャベツスープ	七分つき米 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 かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ハム、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 食パンラスク 食パン、グラニュー糖、無塩バター	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 21.9 g	
13	27	水	牛乳 きな粉せんべい	夏野菜カレー ポテトビーンズサラダ ミニゼリー	米、牛ひき肉、豚ひき肉、なす、ズッキーニ、たまねぎ、かぼちゃ 食塩、なたね油、トマトジュース、ホールトマト缶、カレー粉、カレールウ ツナ、じゃがいも、大豆、にんじん、きゅうり、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、砂糖	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 21 g	
14	28	木	牛乳 りんご	七分づきご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか和え 人参の甘煮 なすのみそ汁	七分つき米 豚肉、たまねぎ、しょうが、酒、砂糖、うすくちしょうゆ、みりん、なたね油 キャベツ、こまつな、かつお節、砂糖、しょうゆ、かつおだし にんじん、砂糖 なす、たまねぎ、青ネギ、油揚げ、米みそ、かつおだし	牛乳 ビーフン ビーフン、もやし、にら、ツナ、しょうゆ、ごま油	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 23.6 g	
21		木	牛乳 りんご	七分づきご飯 豆腐ミートローフ スパサラダ オクラスープ	七分つき米 牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ なたね油、食塩、パン粉、米みそ、砂糖、片栗粉 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 オクラ、たまねぎ、にんじん、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 オレンジゼリー オレンジジュース、砂糖、粉かんてん せんべい	エネルギー 420 Kcal たんぱく質 15 g	
7	誕生会	木	牛乳 りんご	とうもろこしごはん タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ すいか	米、とうもろこし、食塩 鶏もも肉、にんにく、食塩、しょうゆ、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし すいか	牛乳 七タキラキラゼリー ぶどうジュース、みかん缶、氷糖みつ、粉かんてん グラニュー糖、牛乳 星食べよ 塩せんべい	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 21 g	

7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 21.2 g
脂質 16.4 g
炭水化物 70.4 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

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