

# 2022年10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	牛乳 きな粉せんべい	ロールパン クリームシチュー 和風ドレッシングサラダ	ロールパン 鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、シチュールー、牛乳 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 黒糖パン	エネルギー 509 Kcal たんぱく質 21.3 g
3	17・31	牛乳 塩せんべい	鶏なんばうどん うの花炒り煮 ブロッコリー	うどん、鶏肉、たまねぎ、ねぎ、油揚げ、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし おから、ちくわ、にんじん、干しいたけ、青ネギ、砂糖、みりん、しょうゆ なたね油、しいたけだし、かつおだし ブロッコリー、食塩	牛乳 わかめおにぎり(3・17日) 米、わかめ、食塩 ハロウィンお菓子(31日)	<3・17日> エネルギー 450 Kcal たんぱく質 19.1 g
4	25	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 青のりのつくね焼き ほうれん草のお浸し 人参の甘煮 なすのみそ汁	七分つき米 鶏ひき肉、木綿豆腐、青のり、砂糖、しょうゆ、米みそ ほうれん草、かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし にんじん、砂糖 なす、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 野菜蒸しパン にんじん、小麦粉、野菜ジュース、豆乳、砂糖 ベーキングパウダー、なたね油	エネルギー 517 Kcal たんぱく質 25.5 g
5	19	牛乳 きな粉せんべい	さつまいもカレー キャベツのかりかりじゃこサラダ ミニゼリー	米、鶏ひき肉、さつまいも、たまねぎ、にんじん、カットトマト、トマトジュース ウスターソース、カレー粉、カレールウ キャベツ、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、なたね油、うすくちしょうゆ 動物ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 567 Kcal たんぱく質 18 g
6	20	牛乳 柿	白ごはん 豆腐のまさご揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 白菜のそぼろスープ	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 きゅうり、わかめ、砂糖、酢、うすくちしょうゆ 鶏肉、はくさい、たまねぎ、しょうが、うすくちしょうゆ、かつおだし	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 502 Kcal たんぱく質 24.4 g
7	金	牛乳 動物ビスケット	長崎ちゃんぽん麺 じゃがいもとベーコンのソテー みかん	中華めん、豚もも肉、豚バラ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、かまぼこ、しめじ ちゃんぽんスープ じゃがいも いんげん、ハム、たまねぎ、なたね油、食塩 みかん	牛乳 大豆と小魚の甘辛揚げ 大豆、いわし、なたね油、米粉、しょうゆ、砂糖	エネルギー 469 Kcal たんぱく質 29.5 g
8	土	牛乳 きな粉せんべい	ウインナーコルネ りんごジュース	ホットドッグパン りんごジュース	※半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 397 Kcal たんぱく質 10.6 g
11	おむすび屋さん	牛乳 動物ビスケット	鮭おにぎり 青菜ちりめんおにぎり 昆布おにぎり のり塩おにぎり 具だくさん豚汁	米、さけ、食塩 米、こまつな、ちりめんじゃこ 米、こんぶ佃煮 米、食塩、焼きのり 豚肉、だいこん、にんじん、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、板こんにやく、しめじ 油揚げ、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 672 Kcal たんぱく質 23.1 g
12	26	牛乳 きな粉せんべい	豚丼 ひじき和え トマト さつまいものみそ汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし ひじき、きゅうり、にんじん、しょうが、しょうゆ、みりん、かつおだし、酢、砂糖 トマト さつまいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	お茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、パイナップル缶、ヨーグルト、砂糖	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 19.5 g
13	木	牛乳 柿	白ごはん ポークチャップ ポテトビーンズサラダ キャベツスープ	米 豚肉、たまねぎ、にんじん、食塩、砂糖、なたね油、ケチャップ、ウスターソース じゃがいも、大豆、ツナ、にんじん、きゅうり、マヨドレ キャベツ、しめじ、かつおだし、うすくちしょうゆ	牛乳 焼芋 さつまいも	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 22.6 g
14	28	牛乳 動物ビスケット	さつまいもご飯 鮭のねぎ味噌チーズ焼き 南瓜サラダ きのこのみそ汁	米、さつまいも、食塩 鮭、ねぎ、ピザ用チーズ、砂糖、米みそ、マヨドレ 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 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 (14日) いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム (28日) シュガーバターパン	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 24.1 g
21	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 (幼)さばのみぞれ煮 (乳)鮭のみぞれ煮 小松菜とコーンの和え物 大根と三つ葉のすまし汁	七分つき米 さば、だいこん、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし、片栗粉 鮭、だいこん、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし、片栗粉 こまつな、にんじん、コーン缶、砂糖、うすくちしょうゆ だいこん、えのきたけ、みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 大豆と小魚の甘辛揚げ 大豆、ちりめん、なたね油、米粉、しょうゆ、砂糖	エネルギー 384 Kcal たんぱく質 19.1 g
22	土	牛乳 きな粉せんべい	ベーコンと青ネギの和風バスタ 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、青ネギ、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、うすくちしょうゆ	牛乳 ジャムパン	エネルギー 509 Kcal たんぱく質 17.5 g
24	月	牛乳 塩せんべい	スタミナ味噌ラーメン 千切り大根のナムル 粉ふきいも	中華めん、豚肉、なると、キャベツ、ほうれん草、にら、にんじん、にんにく みりん、しょうゆ、赤みそ、米みそ、鶏がらスープ 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ、ごま油 じゃがいも、食塩	牛乳 たぬきおにぎり 米、天かす、青のり、うすくちしょうゆ	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 23.1 g
18	誕生会	牛乳 動物ビスケット	サンドイッチ 鶏肉の照り焼き レタス ミネストローネスープ	食パン、焼き豚、きゅうり、ツナ、じゃがいも、食塩、マヨドレ 鶏肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、 レタス にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ベーコン、パセリ、砂糖、トマトジュース、コンソメ	お茶 ブランマンジェ ~ブルーベリーソースかけ~ 牛乳、コーンスターチ、砂糖、ブルーベリージャム	エネルギー 556 Kcal たんぱく質 25 g

※27日は遠足のため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。

## 10月の平均栄養価(3～5歳児) <昼食・おやつ合計>

エネルギー 504kcal  
たんぱく質 21.4g  
脂質 15.8g  
炭水化物 69.1g  
食塩相当 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