

# 2022年11月の給食

ひむろこだま保育園(一般)

◎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	お店屋さん	火	牛乳 動物ビスケット	ホットドッグ(2~5歳) ウインナーロールパン(0~1歳) コールスローサラダ 野菜のコンソメスープ	コッペパン、ウインナー、キャベツ、ケチャップ 食パン、ウインナー、ケチャップ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨドレ 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 焼芋 さつまいも	エネルギー 448 Kcal たんぱく質 14.1 g	
2	16・30	水	牛乳 きな粉せんべい	根菜チキンカレー コーンサラダ ミニゼリー	米、鶏肉、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、カットトマト缶、カレー粉、ウスターソース、カレールウ きゅうり、ツナ、コーン缶、にんじん、酢、油、食塩 ミニゼリー	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 おたふく焼きそばソース、ケチャップ	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 19 g	
4	18	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鮭の塩焼き 干草和え さつま芋の甘煮 豆腐のみそ汁	七分つき米 鮭、塩 こまつな、油揚げ、板こんにゃく、にんじん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、砂糖、酢、かつおだし汁 さつまいも、砂糖 木綿豆腐、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし汁	牛乳 (4日) きな粉パン 食パン、きな粉、砂糖 (18日) ジャムパン	4日 エネルギー 535 Kcal たんぱく質 24.8 g	18日 エネルギー 558 Kcal たんぱく質 23.4 g
5	19	土	牛乳 きな粉せんべい	マーボー丼 華風きゅうり わかめスープ	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、鶏がらスープ、ごま油 きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 わかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし汁	牛乳 ジャムパン ※19日は半日保育のためおやつはありません	エネルギー 555 Kcal たんぱく質 20.9 g	
7	21	月	牛乳 塩せんべい	白菜醤油ラーメン もやしナムル ふかし芋	中華めん、豚肉、なると、はくさい、にんじん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、鶏がらスープ 緑豆もやし、にんじん、わかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、食塩、鶏がらスープ、ごま油 さつまいも	牛乳 ひじきとツナのおにぎり 米、ツナ水煮、ひじき、砂糖、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 481 Kcal たんぱく質 19.2 g	
8	22	火	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 酢鶏 春雨サラダ 白菜スープ	七分つき米 鶏肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、食塩、米粉、なたね油 砂糖、酢、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープ、片栗粉 はるさめ、もやし、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 はくさい、たまねぎ、にら、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし汁	牛乳 芋蒸し羊羹 さつまいも、つぶしあん、かんでん、砂糖	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 22.7 g	
9		水	牛乳 きな粉せんべい	豆腐と豚肉の中華丼 三色ナムル もずくスープ	米、豚肉、木綿豆腐、チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、にんじん 片栗粉、みりん、酒、うすくちしょうゆ、オイスターソース、鶏がらスープ、ごま油 ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、砂糖、食塩、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ、ごま油 もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし汁	牛乳 ブルーベリージャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 520 Kcal たんぱく質 21.2 g	
10	24	木	牛乳 りんご	白ごはん 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の白和え さつまいものみそ汁	米 豚肉、だいこん、にんじん、青ネギ、しょうが、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし汁 ほうれんそう、にんじん、ちくわ、絹ごし豆腐、砂糖、しょうゆ、米みそ、ごま さつまいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし汁	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 536 Kcal たんぱく質 23.3 g	
11	25	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 さばの味噌煮(0~2歳 さわら) 白菜とちくわのお浸し 里芋のすまし汁 みかん	七分つき米 さば、さわら、しょうが、砂糖、みりん、かつおだし汁、米みそ はくさい、にんじん、ちくわ、かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし汁 さといも、えのきたけ、うすくちしょうゆ、かつおだし汁 みかん	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 砂糖、豆乳、なたね油	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 23.2 g	
12	26	土	牛乳 きな粉せんべい	焼きうどん キャベツのゆかり和え じゃがいものみそ汁	ゆでうどん、豚肉、にら、たまねぎ、にんじん、しいたけ、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、ごま油 キャベツ、ゆかり じゃがいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし汁	牛乳 黒糖パン	エネルギー 393 Kcal たんぱく質 17.2 g	
14	28	月	牛乳 塩せんべい	味噌煮込み風うどん じゃがいも含め煮	ゆでうどん、鶏肉、はくさい、かまぼこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、油揚げ 米みそ、赤みそ、みりん、かつおだし汁、こんぶ じゃがいも、絹揚げ、ちくわ、いんげん、砂糖、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし汁	牛乳 ゆかりおにぎり 米、ゆかり	エネルギー 451 Kcal たんぱく質 20.7 g	
17		木	牛乳 りんご	白ごはん 鶏の唐揚げ 7品目サラダ きのこ汁	米 鶏肉、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 うずら豆、ひよこまめ、水菜、にんじん、しめじ、ツナ水煮、コーン缶、マヨドレ しいたけ、えのきたけ、しめじ、青ネギ、うすくちしょうゆ、かつおだし汁	牛乳 さつまいも蒸しパン さつまいも、小麦粉、砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、なたね油	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 22.5 g	
	29	火	牛乳 動物ビスケット	鶏ときのこの炊き込みご飯 さつまいもの天ぷら ブロッコリーのおかか和え 豚汁	米、鶏肉、しいたけ、しめじ、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし汁 さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、食塩 ブロッコリー、かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし汁 豚肉、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、しめじ、油揚げ、米みそ、かつおだし汁	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 557 Kcal たんぱく質 22.2 g	
15	誕生会	火	牛乳 動物ビスケット	ロールパン かぼちゃグラタン マセドアンサラダ オニオンスープ	ロールパン かぼちゃ、マカロニ、たまねぎ、しめじ、鶏肉、 小麦粉、食塩、バター、牛乳、コンソメ、ピザ用チーズ じゃがいも、きゅうり、にんじん、ハム、コーン缶、マヨドレ たまねぎ、しめじ、コンソメ、みりん、うすくちしょうゆ	牛乳 シュガーパイ パイ生地、グラニュー糖、砂糖	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 22.5 g	

## 11月の平均栄養価(3~5歳児)

### <昼食・おやつ合計>

エネルギー 516kcal  
たんぱく質 20.7g  
脂質 15.4g  
炭水化物 73.8g  
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

### 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