

2022年12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	木	牛乳 りんご	白ごはん 豚肉のもち米蒸し 五色和え 厚揚げと野菜のみそ汁	米 豚ひき肉、もち米、おから、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、食塩、片栗粉、酒 緑豆もやし、こまつな、しめじ、にんじん、コーン缶、砂糖、うすくちしょうゆ 厚揚げ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、米みそ、かつおだし	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 544 Kcal たんぱく質 21.8 g
2	16	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 たらフライ 根菜サラダ ブロッコリー キャベツスープ	七分つき米 たら、小麦粉、パン粉、ケチャップ、なたね油 ごぼう、れんこん、にんじん、米みそ、マヨドレ ブロッコリー、食塩 キャベツ、しめじ、かつおだし、うすくちしょうゆ	牛乳 黒糖蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、なたね油	エネルギー 535 Kcal たんぱく質 21.1 g
3		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	牛乳 星食ばよ ミニゼリー	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 16.1 g
5		月	牛乳 塩せんべい	五目ラーメン きゅうりと鶏むね肉の中華和え 粉ふきいも	中華めん、豚肉、しめじ、干しいたけ、はくさい、チンゲンサイ、なると 片栗粉、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、しいたけだし、鶏がらスープ きゅうり、鶏むね肉、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油 じゃがいも、食塩	牛乳 芋ごはんおにぎり 米、さつまいも、食塩	エネルギー 447 Kcal たんぱく質 23.2 g
6		火	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 花野菜の甘酢和え ごぼうと舞茸のすまし汁	七分つき米 豚肉、はくさい、ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが なたね油、片栗粉、食塩、砂糖、みりん、米みそ、赤みそ、鶏がらスープ ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、酢、砂糖、食塩、かつおだし ごぼう、たまねぎ、まいたけ、青ネギ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム	エネルギー 557 Kcal たんぱく質 24.5 g
7	21	水	牛乳 きな粉せんべい	千切り大根のピビンパ風 大根とカニカマの中華サラダ もやしスープ	米、豚ひき肉、にんじん、ほうれん草、切干だいこん、にんにく、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、かつおだし、ごま油 だいこん、かにかまぼこ、きゅうり、コーン缶、うすくちしょうゆ、砂糖、酢、鶏がらスープ、ごま油 緑豆もやし、たまねぎ、わかめ、うすくちしょうゆ、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 498 Kcal たんぱく質 19.2 g
8		木	牛乳 みかん	鶏とごぼうの炊き込みご飯 筑前煮 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐のみそ汁	米、鶏むね肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし、しいたけだし 鶏もも肉、さといも、にんじん、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、砂糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし きゅうり、わかめ、砂糖、酢、うすくちしょうゆ 木綿豆腐、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 抹茶ちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油、抹茶	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 22 g
9	23	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鮭の塩こうじ焼き 里芋のそぼろ煮 白菜と小松菜のお浸し 玉ねぎのみそ汁	七分つき米 さけ、酒、食塩、米こうじ 鶏ひき肉、さといも、にんじん、しょうが、うすくちしょうゆ、みりん、砂糖、かつおだし、片栗粉 はくさい、こまつな、かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、青ネギ、米みそ、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 砂糖、豆乳、なたね油	エネルギー 536 Kcal たんぱく質 25.8 g
10	24	土	牛乳 きな粉せんべい	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、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	(24日) 牛乳 黒糖パン ※10日は半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 396 Kcal たんぱく質 17.1 g
12	26	月	牛乳 塩せんべい	豆乳味噌うどん 根菜キンピラ ふかし芋	うどん、豚ひき肉、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、青ネギ 豆乳、みりん、うすくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、こんぶ ごぼう、れんこん、にんじん、ちくわ、しらたき、みりん、しょうゆ、かつおだし、ごま油 さつまいも	牛乳 青菜おにぎり 米、青菜ふりかけ	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 19.6 g
13	27	火	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ	七分つき米 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、牛乳、うすくちしょうゆ、ケチャップ マカロニ、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、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 焼芋 さつまいも	エネルギー 547 Kcal たんぱく質 19.7 g
14	28	水	牛乳 きな粉せんべい	ポークカレー 大根とツナのサラダ 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、カットトマト缶、カレー粉、カレールー だいこん、ツナ、マヨドレ 動物ミニゼリー	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 623 Kcal たんぱく質 11.8 g
	17	土	牛乳 きな粉せんべい	フルコギパン(乳児：ウインナーコルネ) りんごジュース	菓子パン りんごジュース	牛乳 こめ棒くん ミニゼリー	エネルギー 473 Kcal たんぱく質 14.1 g
	19	月	牛乳 塩せんべい	そばめし キャベツのおかか和え 豚汁	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 キャベツ、こまつな、かつお節、砂糖、しょうゆ、かつおだし 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	牛乳 米粉豆腐ドーナツ 絹ごし豆腐、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、なたね油	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 23.2 g
お 店 屋 さ ん	20	火	牛乳 動物ビスケット	うどん(うどん屋さん) きつねあげ 竹輪の天ぷら さつまいもの天ぷら 牛しぐれ煮 白菜とほうれん草のお浸し みかん	うどん、焼かまぼこ、青ネギ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし 油揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、かつおだし ちくわ、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、食塩 さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、食塩 牛肉、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし 白菜、ほうれん草、糸かつお、うすくちしょうゆ、かつおだし みかん	牛乳 鮭おにぎり 米、鮭、食塩	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 26.7 g
	29	木	牛乳 りんご	ハヤシライス コールスローサラダ ミニゼリー	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、コーン缶、マヨドレ 動物ミニゼリー	※半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 410 Kcal たんぱく質 11 g
誕 生 会	22	木	牛乳 みかん	とうもろこしご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 野菜のコンソメスープ いちご	米、コーン缶、食塩 鶏もも肉、サラダ菜、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 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、マヨドレ たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コンソメ、みりん、うすくちしょうゆ いちご	牛乳 牛乳 アイスボックスクッキー 小麦粉、無塩バター、砂糖	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 25.8 g

12月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>
 エネルギー 537kcal
 たんぱく質 20.2g
 脂質 16.9g
 炭水化物 75.9g
 食塩相当 2.0g

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を防ぎます。