

2023年06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	木	牛乳 りんご	白ごはん 鶏の唐揚げ スパサラダ トマト 小松菜スープ 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 スパゲティー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨドレ トマト こまつな、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 きな粉パン 食パン、きな粉、砂糖	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 25.2 g	
2	16・30	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 さごしのカレーパン粉焼き 人参とツナのサラダ 具だくさんコンソメスープ 七分づき米 さわら、食塩、カレー粉、パン粉、なたね油 にんじん、ツナ、きゅうり、マヨドレ たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、コンソメ、みりん	牛乳 黒糖蒸しパン(2日・30日) 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、なたね油 水ようかん(16日) つぶしあん、かんてん、砂糖	2日・30日 エネルギー 491 Kcal たんぱく質 20.5 g	16日 エネルギー 503Kcal たんぱく質 20.4 g
3	17	土	牛乳 きなこせんべい	麻婆茄子丼 華風きゅうり わかめスープ 米、豚ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、砂糖、しょうゆ、片栗粉、米みそ、鶏がらスープ きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 たまねぎ、わかめ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 黒糖パン	エネルギー 525 Kcal たんぱく質 21.7 g	
5	19	月	牛乳 動物ビスケット	味噌ラーメン もやしナムル とうもろこし 中華めん、豚肉、チンゲンサイ、にんじん、なると、みりん、赤みそ、米みそ、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 とうもろこし	牛乳 ひじきとツナのおにぎり 米、ツナ、ひじき、砂糖、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 495 Kcal たんぱく質 22.1 g	
6	20	火	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 豆腐のまさご揚げ 春雨サラダ トマト かぼちゃのみそ汁 七分づき米 鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、にんじん、しらす、片栗粉、うすくちしょうゆ、なたね油 はるさめ、もやし、きゅうり、コーン、わかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 トマト かぼちゃ、油揚げ、たまねぎ、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 586 Kcal たんぱく質 23.1 g	
7		水	牛乳 星のパフ	白ごはん チリコンカン 小松菜とツナの無限サラダ 豆腐とえのきのスープ 米 大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、ケチャップ、うすくちしょうゆ、ウスターソース こまつな、ツナ、かつお節、砂糖、酢、しょうゆ、マヨドレ 木綿豆腐、えのきたけ、わかめ、うすくちしょうゆ、かつおだし	お茶 フルーツヨーグルト みかん、もも、ヨーグルト、砂糖	エネルギー 415 Kcal たんぱく質 20.4 g	
8		木	牛乳 りんご	チキンカレー カリカリじゃこサラダ ミニゼリー 米、鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、カットトマト缶詰、カレー粉、カレールー 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 動物ミニゼリー	牛乳 オレンジゼリー オレンジジュース、砂糖、かんてん 星食べよ	エネルギー 549 Kcal たんぱく質 17 g	
9	23	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鮭の南蛮漬け ほうれん草とちくわのお浸し 粉ふきいも お麩のみそ汁 七分づき米 べにさけ、片栗粉、にんじん、たまねぎ、なたね油、酢、砂糖、うすくちしょうゆ ほうれん草、にんじん、ちくわ、砂糖、うすくちしょうゆ じゃがいも、食塩 焼ふ、たまねぎ、えのきたけ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 いちごジャムサンド(9日) 食パン、いちごジャム ジャムパン(23日)	9日 エネルギー 527 Kcal たんぱく質 24.5 g	23日 エネルギー 558Kcal たんぱく質 23.6g
10	24	土	牛乳 きな粉せんべい	焼きそば のり酢和え きのこのみそ汁 焼きそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なたね油、焼きそばソース、ケチャップ 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 いちごツイスト	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 20.3 g	
12	26	月	牛乳 動物ビスケット	鶏なんばうどん 南瓜煮 きゅうりスティック うどん、鶏もも肉、油揚げ、たまねぎ、ねぎ、みりん、うすくちしょうゆ、こんぶだし、かつおだし かぼちゃ、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし きゅうり、食塩	牛乳 わかめおにぎり 米、わかめ、食塩	エネルギー 413 Kcal たんぱく質 16.6 g	
14	28	水	牛乳 星のパフ	千切り大根のピビンパ風 トマトサラダ もやしスープ 米、豚ひき肉、にんじん、ほうれん草、切り干しだいこん、にんにく、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、かつおだし、なたね油、ごま油 ひじき、トマト、きゅうり、コーン、かつおだし、砂糖、酢、なたね油、食塩 緑豆もやし、たまねぎ、わかめ、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 19 g	
21		水	牛乳 星のパフ	チキンカレー カリカリじゃこサラダ ミニゼリー 米、鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、カットトマト缶詰、カレー粉、カレールー 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 動物ミニゼリー	牛乳 わらび餅 わらび餅粉、砂糖、きな粉、砂糖	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 17.4 g	
22		木	牛乳 りんご	白ごはん チリコンカン 小松菜とツナの無限サラダ 豆腐とえのきのスープ 米 大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、カットトマト缶詰、ケチャップ、うすくちしょうゆ、ウスターソース こまつな、ツナ、かつお節、砂糖、酢、しょうゆ、マヨドレ 木綿豆腐、えのきたけ、わかめ、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、かんてん 星食べよ	エネルギー 489 Kcal たんぱく質 23.5 g	
27		火	牛乳 きな粉せんべい 確定版	七分づきご飯 豚肉のしょうが焼き 人参の甘煮 キャベツのおかか和え なすのみそ汁 七分づき米 豚肉、たまねぎ、しょうが、砂糖、うすくちしょうゆ、酒、みりん、なたね油 にんじん、砂糖 キャベツ、こまつな、かつお節、砂糖、しょうゆ、かつおだし なす、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 食パンピザ 食パン、ウインナー、コーン、たまねぎ、ケチャップ、チーズ	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 26 g	
誕生会	13	火	牛乳 きな粉せんべい	ダンゴムシおにぎり 鶏肉のマーマレード焼き レタスサラダ コンソメスープ 米、にんじん、スライスチーズ、レタス、かつおぶし(乳児)、焼きのり(幼児) 鶏もも肉、にんにく、酒、マーマレード、しょうゆ、みりん、なたね油 レタス、きゅうり、カットわかめ、コーン、かにかまぼこ、砂糖、しょうゆ、酢、なたね油 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コンソメ、うすくちしょうゆ、みりん	お茶 ブランマンジェ〜ブルーベリーソース掛け〜 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 494 Kcal たんぱく質 23.9 g	

6月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>
エネルギー 520kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 16.8g
炭水化物 70.9g
食塩相当量 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。