

2023年 7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	土	牛乳 きな粉せんべい	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、コーン缶、マヨドレ 動物ミニゼリー	牛乳 黒糖パン ※15日は半日保育のため、おやつはありません。	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 17.9 g	
3	31	月	牛乳 動物ビスケット	冷やし中華 じゃがいもとハムのソテー 金時豆の煮豆 中華めん、鶏むね肉、きゅうり、トマト、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、鶏がらスープ じゃがいも、たまねぎ、ハム、なたね油、食塩 金時豆、砂糖、しょうゆ	牛乳 小松菜とじゃこのおにぎり 米、こまつな、しらす干し	エネルギー 439 Kcal たんぱく質 19.2 g	
4	18	火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 鶏むね肉のフリッター じゃこピーマン炒め とうもろこし かぼちゃのみそ汁 七分つき米 鶏むね肉、食塩、小麦粉、あおのり、なたね油 ピーマン、しらす干し、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま油 とうもろこし かぼちゃ、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、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 575 Kcal たんぱく質 30 g	
5	19	水	牛乳 星のパフ	ポークカレー オクラサラダ 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、カレールウ キャベツ、オクラ、にんじん、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	エネルギー 566 Kcal たんぱく質 18.2 g	
6		木	牛乳 りんご	白ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 冬瓜のそぼろ煮 きゅうりの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁 米 さけ、砂糖、米みそ、マヨドレ とうがん、鶏ひき肉、しょうが、うすくちしょうゆ、酒、砂糖、かつおだし、片栗粉 きゅうり、塩こんぶ、ごま油 じゃがいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 かるかん 上新粉、砂糖、ベーキングパウダー	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 22.8 g	
8	22	土	牛乳 きな粉せんべい	ナポリタン きゅうりスティック キャベツのスープ スパゲティー、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ケチャップ、中濃ソース きゅうり、食塩 キャベツ、たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 いちごツイスト	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 20.6 g	
10	24	月	牛乳 動物ビスケット	牛のしくれ煮うどん 竹輪の磯辺揚げ きゅうりの生姜炒め ゆでうどん、牛肉、かまぼこ、ごぼう、たまねぎ、青ネギ 砂糖、酒、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、こんぶだし、かつおだし ちくわ、小麦粉、ベーキングパウダー、あおのり、なたね油 きゅうり、しょうが、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油	牛乳 梅入りゆかりおにぎり 米、三島のゆかり、三島のうめこ	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 22.1 g	
11	25	火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ トマト 冬瓜のスープ 七分つき米 鶏もも肉、しょうゆ、にんにく、食塩、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 トマト とうがん、えのきたけ、青ネギ、みりん、コンソメ	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 505 Kcal たんぱく質 20.2 g	
12	26	水	牛乳 星のパフ	マーボー丼 バンサンスー とうもろこし オクラスープ 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 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 とうもろこし オクラ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、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 558 Kcal たんぱく質 23.6 g	
13	27	木	牛乳 りんご	白ごはん 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 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 油揚げ、なす、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 冷やしそうめん そうめん、しょうゆ、みりん、かつおだし、オクラ	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 23.6 g	
14	28	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 かじきのフライ マカロニサラダ かぼちゃソテー 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 マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ かぼちゃ、なたね油、食塩 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 (14日) 水ようかん つぶしあん、かんてん、砂糖 (28日) ジャムパン 菓子パン	エネルギー 555 Kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 22.1 g
20		木	牛乳 りんご	白ごはん 豆腐ミートローフ スパサラダ トマト 野菜のコンソメスープ 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 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 たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コンソメ、うすくちしょうゆ、みりん	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 538 Kcal たんぱく質 20.1 g	
21		金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鮭の味噌マヨ焼き 冬瓜のそぼろ煮 きゅうりの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁 七分つき米 さけ、砂糖、米みそ、マヨドレ とうがん、鶏ひき肉、しょうが、うすくちしょうゆ、酒、砂糖、かつおだし、片栗粉 きゅうり、塩こんぶ、ごま油 じゃがいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 オレンジゼリー 星たべよ	エネルギー 464 Kcal たんぱく質 22.6 g	
7	誕生会	金	牛乳 動物ビスケット	とうもろこしご飯 油淋鶏 和風ドレッシングサラダ オニオンスープ すいか 米、コーン缶、食塩 鶏もも肉、にんにく、しょうが、ねぎ、酒、片栗粉、砂糖、しょうゆ、酢、なたね油 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 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 氷糖みつ、かんてん、グラニュー糖、みかん缶 星食べよ	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 21.3 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 534kcal
たんぱく質 21.3g
脂質 15.5g
炭水化物 77.6g
食塩相当量 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。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、ナッツ類、菓子等に多く含まれます。細胞膜の主成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。