

# 2023年8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. 29.	火.	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 豚肉と夏野菜のみそ炒め 春雨サラダ とうもろこし もずくスープ	七分つき米 豚肉、なす、ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、なたね油、片栗粉、砂糖、食塩、みりん、米みそ、赤みそ、かつおだし はるさめ、もやし、きゅうり、コーン缶、わかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 とうもろこし もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ツナマヨサンド 食パン、ツナ、マヨドレ	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 20.6 g
2. 30.	水.	牛乳 星のパフ	かぼちゃカレー ポテトビーンズサラダ ミニゼリー	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ トマトジュース、カレー粉、カレールウ、カットトマト 大豆、じゃがいも、にんじん、きゅうり、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、ヨーグルト、砂糖	エネルギー 476 Kcal たんぱく質 14.7 g
3. 31.	木.	牛乳 りんご	白ごはん 酢鶏 干切り大根のサラダ かぼちゃソテー キャベツのそぼろスープ	米 鶏むね肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ 砂糖、酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩、なたね油、鶏がらスープ、片栗粉 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ、うすくちしょうゆ、マヨドレ かぼちゃ、なたね油 鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、しょうが、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 あげばん ロールパン、なたね油、きな粉、砂糖、グラニュー糖	エネルギー 503 Kcal たんぱく質 23.9 g
4. 18.	金.	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鮭のムニエル ほうれん草のソテー 人参の甘煮 野菜のコンソメスープ	七分つき米 さけ、食塩、小麦粉、無塩バター ほうれん草、ベーコン、コーン缶、砂糖、うすくちしょうゆ、なたね油 にんじん、砂糖 たまねぎ、じゃがいも、しめじ、コンソメ、みりん	牛乳 黒糖ちんすこう 小麦粉、油、黒砂糖	エネルギー 435 Kcal たんぱく質 16 g
5. 19.	土.	牛乳 きな粉せんべい	ベーコンと青ネギの和風パスタ 大根とツナのサラダ キャベツのスープ	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 だいこん、ツナ、マヨドレ、うすくちしょうゆ 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 599 Kcal たんぱく質 19.2 g
7. 21.	月.	牛乳 動物ビスケット	冷やしうどん かぼちゃの天ぷら とうもろこし	うどん、豚肉、にんじん、しいたけ、青ネギ、しょうゆ、砂糖、酒、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、食塩 とうもろこし	牛乳 ねぎみそおにぎり 米、米みそ、砂糖、うすくちしょうゆ、みりん、青ネギ	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 10.9 g
8.	火.	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 しそ入りつくね のり酢和え トマト なすのみそ汁	七分つき米 鶏ひき肉、木綿豆腐、しそ、たまねぎ、片栗粉、みりん、うすくちしょうゆ こまつな、キャベツ、ツナ、味付けのり、しょうゆ、酢 トマト なす、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 しらすトースト 食パン、しらす干し、マヨドレ	エネルギー 447 Kcal たんぱく質 21.1 g
9. 23.	水.	牛乳 星のパフ	麻婆茄子丼 もやしナムル モロヘイヤとベーコンのスープ	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、赤みそ、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 モロヘイヤ、たまねぎ、ベーコン、みりん、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 557 Kcal たんぱく質 23 g
10. 24.	木.	牛乳 りんご	白ごはん 鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ いんげんのソテー トマトとレタスのスープ	米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん 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 いんげんまめ、食塩、なたね油 レタス、トマト、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 グレープゼリー ぶどうジュース、砂糖、かんてん 星食べよ	エネルギー 523 Kcal たんぱく質 21 g
12. 26.	土.	牛乳 きな粉せんべい	ハヤシライス コーンサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ハヤシルウ ツナ、きゅうり、コーン缶、にんじん、酢、油、食塩 動物ミニゼリー	牛乳 黒糖パン	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 15.7 g
17.	木.	牛乳 りんご	かぼちゃカレー ポテトビーンズサラダ ミニゼリー	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ トマトジュース、カレー粉、カレールウ、カットトマト じゃがいも、大豆、にんじん、きゅうり、ツナ、マヨドレ 動物ミニゼリー	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 499 Kcal たんぱく質 14.7 g
25.	金.	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 かじきのフライ ズッキーニのツナマヨソテー トマト 小松菜スープ	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 ズッキーニ、ツナ、たまねぎ、オリーブ油、マヨドレ、食塩 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 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 540 Kcal たんぱく質 21.3 g
28.	月.	牛乳 動物ビスケット	スタミナ味噌ラーメン トマトサラダ 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 ひじき、トマト、きゅうり、コーン缶、砂糖、酢、なたね油、食塩、かつおだし じゃがいも、食塩	牛乳 塩バターコーンおにぎり 米、コーン缶、バター、食塩	エネルギー 545 Kcal たんぱく質 22.8 g
誕生会	22.	牛乳 きな粉せんべい	かしわおにぎり 広島菜おにぎり 和風ハンバーグ オクラとささみのサラダ 厚揚げと夏野菜のみそ汁	米、鶏むね肉、ごぼう、しょうゆ、酒、みりん、砂糖 米、広島菜 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、牛乳、砂糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、片栗粉 キャベツ、オクラ、鶏ささ身、酢、なたね油、うすくちしょうゆ 厚揚げ、なす、とうがん、たまねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 爽やかレモンゼリー カルビス、レモン、レモン汁、砂糖、かんてん こめ棒くん	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 23.8 g

※14日・15日・16日は申込保育の為、給食はありません。お弁当の持参をお願いします。

8月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>

エネルギー 522kcal  
たんぱく質 18.7g  
脂質 16.9g  
炭水化物 73.8g  
食塩相当量 2.2g

**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、小麦製品、乳製品等に多く含まれます。人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。細胞膜の主要な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。