

# 2023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	金	牛乳 動物ビスケット	七分つき米 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 きな粉パン 食パン、きな粉、砂糖	エネルギー 541 Kcal たんぱく質 24.8 g
2	16	土	牛乳 きな粉せんべい	(2日) ウインナー・コーン オレンジジュース (16日) 幼: フルコギパン 乳: ウインナー・コーン オレンジジュース	牛乳 星食べよ ミニゼリー	(2日) エネルギー 531 Kcal たんぱく質 17.3 g (16日) エネルギー 531 Kcal たんぱく質 17.3 g
4	18	月	牛乳 動物ビスケット	五目ラーメン もやしナムル ふかし芋	牛乳 ゆかりおにぎり 米、ゆかり	エネルギー 475 Kcal たんぱく質 20.3 g
5		火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 豚肉と大根の煮物 ほうれん草とちくわのお浸し じゃがいものみそ汁	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 527 Kcal たんぱく質 21.6 g
6	20	水	牛乳 星のパフ	そばめし ブロッコリーのおかか和え 豚汁	牛乳 スイートポテト さつまいも、豆乳、豆乳クリーム、砂糖	エネルギー 539 Kcal たんぱく質 22 g
7		木	牛乳 りんご	七分つきご飯 豆腐のまさご揚げ 白菜と水菜の和えもの 里芋のみそ汁	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 508 Kcal たんぱく質 16.5 g
8	22	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 ぶり大根 七品目サラダ ブロッコリー おふのみそ汁	牛乳 (8日) ジャムパン (22日) いちごジャムサンド	(8日) エネルギー 581 Kcal たんぱく質 23.7 g (22日) エネルギー 550 Kcal たんぱく質 24.6 g
9	23	土	牛乳 きな粉せんべい	豚丼 キャベツのゆかり和え 厚揚げのみそ汁	※9日は半日保育のためおやつはありません。 (23日) 牛乳 黒糖ツイスト	(9日) エネルギー 383 Kcal たんぱく質 16.2 g (23日) エネルギー 464 Kcal たんぱく質 18.7 g
11	25	月	牛乳 動物ビスケット	味噌煮込み風うどん じゃがいものそぼろ煮 みかん	牛乳 塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 23.1 g
12		火 沖縄料理	牛乳 きな粉せんべい	ジュシー むらさき芋の天ぷら もやしチャンプルー イナムドゥチ	牛乳 黒糖ちんすこう 小麦粉、なたね油、黒砂糖	エネルギー 547 Kcal たんぱく質 23.3 g
13	27	水	牛乳 星のパフ	チキンカレー ブロッコリーとカリフラワーの甘酢和え ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 18.5 g
14	28	木	牛乳 りんご	ロールパン ポトフ コーンサラダ みかん	牛乳 芋蒸し羊羹 つぶしあん、かんてん、砂糖、さつまいも	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 22.1 g
21		木 かりとくぐら	牛乳 りんご	(2歳～5歳) ナン (0～1歳) 白ごはん キーマカレー 和風ドレッシングサラダ オニオンスープ	牛乳 ココア蒸しパンクリームのみせ 小麦粉、砂糖、なたね油、豆乳、豆乳クリーム グラニュー糖、ココア	エネルギー 516 Kcal たんぱく質 21.6 g
	26	火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 豆腐ハンバーグ 根菜サラダ キャベツのスープ	牛乳 焼芋 さつまいも	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 19.3 g
	29	金	牛乳 動物ビスケット	ハヤシライス コーンスローサラダ 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 490 Kcal たんぱく質 12.2 g
19		火 誕生会	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん チューリップの唐揚げ ポテトサラダ 型抜きにんじん 野菜たっぷりチャウダー	牛乳 ミートパイ パイ皮、豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、ケチャップ、コンソメ うすくちしょうゆ、ウスターソース、中濃ソース	エネルギー 635 Kcal たんぱく質 19.6 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 5520kcal  
たんぱく質 20.2g  
脂質 15.8g  
炭水化物 74.1g  
食塩相当量 2.4g

### 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。

### ☆今月の噛み噛み

#### メニュー☆

きんぴらごぼう  
もやしナムル  
ほうれん草とちくわのお浸し  
もやしチャンプルー  
チューリップの唐揚げ  
根菜サラダ