

# 2024年 1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		
5	17	金 水	牛乳 動物ビスケット	ビーフカレー カリカリじゃこサラダ ミニゼリー	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ウスターソース、カレー粉、トマトジュース、カレールウ キャベツ、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、なたね油、うすくちしょうゆ 動物ミニゼリー	(5日) 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 (17日、31日) 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	(5日) エネルギー 639 Kcal たんぱく質 18 g	(17、31日) 532 Kcal たんぱく質 13.8 g
6		土	牛乳 きな粉せんべい	焼きそば 大根とツナのサラダ 豆腐のみそ汁	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、おたふく焼きそばソース、ケチャップ だいこん、ツナ、マヨドレ、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 いちごツイスト	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 21.5 g	
9		火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 さつまいもの天ぷら ブロッコリーのツナおかかかえ 鶏ちゃんこスープ	七分つき米 さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、食塩 ブロッコリー、ツナ、かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし 鶏ひき肉、木綿豆腐、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しゆんぎく、しいたけ、えのきだけ 片栗粉、酒、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし、こんぶだし	牛乳 いちご蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、なたね油 豆乳、いちごジャム	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 29 g	
11	25	木	牛乳 りんご	白ごはん タンドリーチキン 水菜とれんこんのサラダ ミネストローネスープ	米 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト 水菜、れんこん、にんじん、マヨドレ、食塩、米みそ にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ベーコン、砂糖、トマトジュース、コンソメ	牛乳 そばめし 米、焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、にんじん おたふく焼きそばソース、ケチャップ	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 23.4 g	
12	26	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 さごしの幽庵焼き 大根と厚揚げの煮物 ブロッコリー 里芋のみそ汁	七分つき米 さわら、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、レモン果汁、酒 だいこん、にんじん、厚揚げ、しょうが、うすくちしょうゆ、みりん、砂糖、かつおだし ブロッコリー、食塩 さといも、えのきだけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 きな粉あげパン 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 551 Kcal たんぱく質 25.1 g	
13	27	土	牛乳 きな粉せんべい	豚汁うどん キャベツの昆布あえ みかん	ゆでうどん、豚肉、だいこん、ちくわ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、青ネギ、米みそ、みりん、かつおだし キャベツ、食塩、塩こんぶ みかん	牛乳 黒糖パン	エネルギー 419 Kcal たんぱく質 18.5 g	
15	29	月	牛乳 動物ビスケット	味噌けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ 白菜のお浸し	ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、青ネギ うすくちしょうゆ、みりん、米みそ、かつおだし、こんぶだし ちくわ、小麦粉、ベーキングパウダー、あおのり、なたね油 はくさい、ほうれんそう、にんじん、かつお節、砂糖、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ツナマヨおにぎり 米、ツナ、マヨドレ	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 25.1 g	
16	30	火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 青のりつくね焼き 小松菜とちくわの甘辛炒め さつま汁	七分つき米 鶏ひき肉、木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、あおさ、米みそ こまつな、にんじん、ちくわ、しょうゆ、砂糖、みりん 豚肉、さつまいも、だいこん、にんじん、みずな、米みそ、かつおだし	牛乳 マーメイドジャムサンド 食パン、マーメイド	エネルギー 665 Kcal たんぱく質 30.6 g	
18		木	牛乳 りんご	白ごはん すき焼き風煮 さつまいもの素揚げ わかめのみそ汁	米 牛肉、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、しらたき、ねぎ、にんじん、青ネギ、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし さつまいも、米粉、油、食塩 カットわかめ、たまねぎ、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 659 Kcal たんぱく質 20.9 g	
19		金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鮭のねぎ味噌チーズ焼き ブロッコリー のり酢和え かぶとベーコンのスープ	七分つき米 さけ、ねぎ、ピザ用チーズ、砂糖、米みそ、マヨドレ ブロッコリー、食塩 こまつな、キャベツ、ツナ、味噌付けのり、しょうゆ、酢 かぶ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	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 517 Kcal たんぱく質 24.3 g	
20		土	牛乳 きな粉せんべい	ハヤシライス 大根とツナのサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ハヤシルウ だいこん、ツナ、マヨドレ、うすくちしょうゆ 動物ミニゼリー	牛乳 半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 375 Kcal たんぱく質 10.8 g	
22		月	牛乳 動物ビスケット	具だくさん醤油ラーメン 千切り大根のナムル さつま芋のレモン煮	中華めん、豚肉、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、なると、こまつな、コーン缶 みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、酒、鶏がらスープ 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、砂糖、うすくちしょうゆ、しょうゆ、ごま油、鶏がらスープ さつまいも、レモン果汁、砂糖	牛乳 菜飯おにぎり 米、だいこん菜、食塩	エネルギー 554 Kcal たんぱく質 21.9 g	
23	カ フェ	火	牛乳 きな粉せんべい	ロールパン ポテトミートグラタン 8品目サラダ オニオンスープ	ロールパン 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、ケチャップ、カットトマト缶、コンソメ うすくちしょうゆ、ウスターソース、中濃ソース、食塩、とろけるチーズ うずら豆、ひよこまめ、きょうな、にんじん、しめじ、れんこん、ツナ、コーン缶、マヨドレ たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 にんじんクッキー 小麦粉、砂糖、バター、にんじん	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 28.4 g	
24		水	牛乳 星のパフ	マーボー丼 もやしナムル 白菜スープ	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 緑豆もやし、にんじん、カットわかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、ごま油、食塩、鶏がらスープ はくさい、たまねぎ、にら、ベーコン、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ジャムパン 菓子パン	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 22.4 g	
10	誕 生 会	水	牛乳 星のパフ	白ごはん ぶりの照り焼き いちょうなます 黒豆 いもきんとん 京風みそ汁	米 ぶり、酒、みりん、しょうゆ、砂糖 だいこん、食塩、きょうにんじん、酢、砂糖 だいず、砂糖、しょうゆ、じゅうそう、食塩 さつまいも、砂糖、食塩 さといも、だいこん、にんじん、みずな、油揚げ、白みそ、米みそ、かつおだし	牛乳 抹茶ういろろ 小麦粉、上新粉、本くず、砂糖、抹茶	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 23.8 g	

## 1月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>

エネルギー 556kcal  
たんぱく質 22.4g  
脂質 18.9g  
炭水化物 73.5g  
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☆

カリカリじゃこサラダ  
水菜とレンコンのサラダ  
小松菜とちくわの甘辛炒め  
のり酢和え  
切り干し大根のナムル