

2024年2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 筑前煮 白菜と水菜のお浸し さつまいものみそ汁	米 鶏もも肉、さといも、にんじん、れんこん、ごぼう、板こんにゃく 砂糖、本みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし はくさい、水菜、ちくわ、砂糖、うすくちしょうゆ、かつおだし さつまいも、たまねぎ、青ネギ、油揚げ、みみそ、かつおだし	牛乳 (1日) ナポリタン スバゲティ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、ケチャップ、ウスターソース、なたね油 (15、29日) ツナマヨサンド 食パン、ツナ、マヨネーズ	(1日) エネルギー 518 Kcal たんぱく質 21.5 g	(15、29日) エネルギー 576 Kcal たんぱく質 23.9 g
2	節 分 料 理	金	牛乳 動物ビスケット	手巻き寿司(幼) ゆかりおにぎり(乳) ウイニー(乳) ほうれん草の白和え かす汁 みかん	米、こんぶだし、酢、砂糖、食塩、かにかまぼこ、ツナ、マヨドレ、きゅうり、焼きのり、コーン缶 米、ゆかり ウイニー ほうれん草、にんじん、ちくわ、絹ごし豆腐、砂糖、しょうゆ、みみそ さけ、だいこん、さといも、にんじん、板こんにゃく、厚揚げ、青ネギ、酒かす、かつおだし、みみそ みかん	牛乳 イチゴジャムサンド 食パン、イチゴジャム	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 28.7 g	
3		土	牛乳 きな粉せんべい	焼きそば キャベツの昆布あえ わかめスープ	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 キャベツ、食塩、塩こんぶ カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 いちごツイスト 菓子パン	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 18.8 g	
5	19	月	牛乳 動物ビスケット	のっぺいうどん 大豆ひじき煮 ふかし芋	ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、にんじん、しいたけ、かまぼこ、青ネギ うすくちしょうゆ、本みりん、片栗粉、かつおだし、こんぶだし 大豆、にんじん、ちくわ、ひじき、砂糖、本みりん、しょうゆ、かつおだし さつまいも	牛乳 鮭おにぎり 米、さけ、食塩	エネルギー 493 Kcal たんぱく質 21.9 g	
6		火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 豆腐ミートローフ マカロニサラダ 大根とベーコンのスープ	七分つき米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、酒、食塩、木綿豆腐、パン粉、みみそ、砂糖、片栗粉 マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 だいこん、たまねぎ、にんじん、ベーコン、本みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 ちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 21.1 g	
7	21	水	牛乳 塩せんべい	チャプチェ風丼ぶり 大根とカニカマの中華サラダ 豆腐とえのきのスープ	米、はるさめ、豚ひき肉、緑豆もやし、にんじん、たけのこ、にら、しめじ、干しいたけ、 砂糖、しょうゆ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ、しいたけだし だいこん、かにかまぼこ、きゅうり、コーン缶、うすくちしょうゆ、砂糖、酢、ごま油 木綿豆腐、えのきたけ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、かつおだし、食塩	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 20.7 g	
8		木	牛乳 みかん	ロールパン 冬野菜シチュー カリカリじゃこサラダ りんご	ロールパン 鶏むね肉、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、カリフラワー、じゃがいも、にんじん 牛乳、シチューミックスクリーム 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 りんご	牛乳 大学芋 さつまいも、米粉、なたね油、砂糖、本みりん、しょうゆ、片栗粉	エネルギー 453 Kcal たんぱく質 17.1 g	
9		金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 かじきのフライ 根菜サラダ もやしスープ	七分つき米 かじき、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース、食塩 ごぼう、れんこん、にんじん、みみそ、マヨドレ 緑豆もやし、たまねぎ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 袋菓子	エネルギー 473 Kcal たんぱく質 18.7 g	
10	24	土	牛乳 きな粉せんべい	マーボー丼 華風きゅうり きのこのみそ汁	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、みみそ、鶏がらスープ きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 しめじ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、青ネギ、みみそ、かつおだし	牛乳 黒糖パン 菓子パン	エネルギー 489 Kcal たんぱく質 21.8 g	
13	27	火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 おでん キャベツのみそ汁 みかん	七分つき米 鶏もも肉、だいこん、にんじん、ちくわ、ごぼう天、厚揚げ 砂糖、うすくちしょうゆ、本みりん、こんぶだし、かつおだし キャベツ、たまねぎ、みみそ、かつおだし みかん	牛乳 じゃがたご焼き じゃがいも、片栗粉、お好み焼きソース、あおのり	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 27.8 g	
14	28	水	牛乳 塩せんべい	ポークカレー 和風ドレッシングサラダ ミニゼリー	米、豚もも肉、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、カレー粉、カレールウ 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 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(無糖)、砂糖	エネルギー 462 Kcal たんぱく質 14.4 g	
16		金	牛乳 動物ビスケット	鶏とごぼうの炊き込みご飯 さごしの西京焼き 白菜とちくわの煮びたし 里芋のすまし汁	米、鶏むね肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、本みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし、しいたけだし さわか、白みそ、砂糖、本みりん、酒 白菜、にんじん、ちくわ、うすくちしょうゆ、本みりん、砂糖、かつおだし さといも、えのきたけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 米粉きな粉ドーナツ 米粉、ベーキングパウダー、絹ごし豆腐、なたね油、きな粉、砂糖	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 22.4 g	
17		土	牛乳 きな粉せんべい	ウイナーコルネ ぶどうジュース	ホットドッグパン ぶどうジュース		エネルギー 403 Kcal たんぱく質 10.8 g	半日保育のためおやつはありません。
22		木	牛乳 みかん	白ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 野菜のコンソメスープ	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 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ 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、本みりん	牛乳 ジャムパン 菓子パン	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 23 g	
26		月	牛乳 動物ビスケット	肉みそラーメン ハンサンスー 粉ふきいも	中華めん、豚ひき肉、にんにく、しょうが、砂糖、酒、赤みそ、しょうゆ、ごまつな、 チンゲンサイ、にんじん、なると、みみそ、本みりん、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 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 505 Kcal たんぱく質 22 g	
20	か り ぐ ら さ ん ど	火	牛乳 きな粉せんべい	ぐりぐらサンド 原っぱサラダ おさつスティック 根菜ポトフ	食パン、焼き豚、きゅうり、ツナ、じゃがいも、食塩、マヨドレ、ケチャップ サニーレタス、ペペーリーフ、サラダ菜、スプラウト、トマト、にんじん、砂糖、しょうゆ、酢、なたね油 さつまいも、米粉、食塩、なたね油 ウイナー、さといも、たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、うすくちしょうゆ、本みりん、コンソメ	お茶 ヨーグルトババロア ヨーグルト(無糖)、生クリーム、砂糖、ゼラチン こめ棒くん	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 16 g	

2月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>
エネルギー 528kcal
たんぱく質 21.3g
脂質 15.9g
炭水化物 74.8g
食塩相当量 2.1g

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
 筑前煮
 白菜と水菜のお浸し
 根菜サラダ