

2024年03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	
2	16 30	土	牛乳 きな粉せんべい	ミートスパゲティ きゅうりスティック わかめスープ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、ケチャップ、カットトマト、うすくちしょうゆ、ウスターソース、オリーブ油、中濃ソース、コンソメ きゅうり、食塩 カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし汁	牛乳 いちごツイスト 菓子パン	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 20.5 g
4		月	牛乳 動物ビスケット	和風カレーうどん 干草和え みかん	ゆでうどん、豚肉、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、カレー粉、本みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし、片栗粉 こまつな、にんじん、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、しょうゆ、かつおだし、油揚げ、板こんにゃく みかん	牛乳 ひじきとツナのおにぎり 米、ツナ、ひじき、砂糖、しょうゆ、本みりん、酒	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 18.8 g
5		火	牛乳 きな粉せんべい	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ケチャップ、ハヤシルウ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨドレ ヨーグルト(無糖)、砂糖	お茶 ビーフン ビーフン、緑豆もやし、にら、ツナ、しょうゆ、ごま油	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 17.6 g
6	くりぐみ ひわぐみ cafe	水	牛乳 塩せんべい	チキンライス ハンバーグ コーンサラダ くるりくろと雲のマッシュポテト キャベツのコンソメスープ すみれちゃん特製フルーツゼリー	米、鶏むね肉、たまねぎ、ピーマン、なたね油、ケチャップ、食塩、コンソメ、ウスターソース 牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、木綿豆腐、たまねぎ、牛乳、パン粉、ケチャップ きゅうり、ツナ、コーン、にんじん、酢、油、食塩 じゃがいも、豆乳、食塩 キャベツ、しめじ、うすくちしょうゆ、本みりん、コンソメ もも、いちご、砂糖、ゼラチン	牛乳 ぐりとぐらのパンケーキ ホットケーキミックス、豆乳、なたね油、ベーキングパウダー メープルシロップ	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 26.4 g
7	21	木	牛乳 りんご	七分つきご飯 肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 絹揚げのみそ汁	七分つき米 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん、砂糖、本みりん、しょうゆ、かつおだし きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、うすくちしょうゆ 生揚げ、えのきたけ、しめじ、青ネギ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 豆腐のおこのみ焼き 豚ひき肉、キャベツ、ちくわ、豆腐、小麦粉 かつおだし、おこのみソース、マヨドレ、青のり	エネルギー 548 Kcal たんぱく質 23.2 g
8	ひむろこだま cafe	金	牛乳 動物ビスケット	そばめし 鶏の唐揚げ カリカリじゃこサラダ もずくスープ ミニゼリー	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 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 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 もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし 動物ミニゼリー	牛乳 ブルーベリージャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 30.7 g
9		土	牛乳 きな粉せんべい	ウインナーコルネ りんごジュース	ホットドッグパン りんごジュース(100%)	牛乳 半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 397 Kcal たんぱく質 18 g
11		月	牛乳 動物ビスケット	長崎ちゃんぽん 千切り大根のナムル 粉ふきいも	ゆで中華めん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、かまぼこ、しめじ、食塩、うすくちしょうゆ、本みりん、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 じゃがいも、食塩	牛乳 わかめおにぎり 米、カットわかめ、食塩	エネルギー 453 Kcal たんぱく質 21 g
12	26	火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 豆腐のまご揚げ ブロッコリーのツナおかか和え 新たまねぎのみそ汁	七分つき米 木綿豆腐、鶏ひき肉、れんこん、にんじん、ちくわ、ひじき、片栗粉、うすくちしょうゆ、なたね油 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 たまねぎ、えのき、油揚げ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖ちんすこう 小麦粉、油、黒砂糖	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 29 g
13		水	牛乳 塩せんべい	チキンカレー 小松菜とツナの無限サラダ ミニゼリー	米、鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉 こまつな、ツナ、かつお節、砂糖、酢、しょうゆ、マヨドレ 動物ミニゼリー	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 528 Kcal たんぱく質 18.8 g
14	28	木	牛乳 清見オレンジ	七分つきご飯 ポークチャップ マゼドアンサラダ オニオンスープ	七分つき米 豚肉、たまねぎ、にんじん、食塩、砂糖、なたね油、ケチャップ、ウスターソース じゃがいも、きゅうり、にんじん、ハム、コーン、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 りんごパン 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、なたね油、りんご	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 22.5 g
15	29	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鮭のあけぼの焼き ほうれん草とちくわのお浸し じゃがいものみそ汁	七分つき米 さけ、にんじん、マヨドレ、食塩 ほうれん草、にんじん、ちくわ、砂糖、うすくちしょうゆ じゃがいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 コーンマヨトースト 食パン、コーン、マヨドレ	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 22.9 g
18		月	牛乳 動物ビスケット	五目うどん ちくわの磯辺揚げ みかん	ゆでうどん、鶏肉、だいこん、たまねぎ、しいたけ、にんじん、油揚げ、青ネギ、みりん、うすくちしょうゆ、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 みかん	牛乳 ゆかりおにぎり 米、ゆかり、食塩	エネルギー 552 Kcal たんぱく質 27.2 g
19		火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 鶏つくねのねぎ味噌チーズ焼き ポイル野菜 きのこのすまし汁	七分つき米 鶏ひき肉、木綿豆腐、青ネギ、ピザ用チーズ、米みそ、酒、砂糖、片栗粉、しょうゆ、しょうが ブロッコリー、じゃがいも、にんじん しめじ、えのきたけ、しいたけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 野菜蒸しパン にんじん、小麦粉、野菜ジュース、豆乳、砂糖、ベーキングパウダー、なたね油	エネルギー 552 Kcal たんぱく質 27.2 g
22		金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 さごしの香味焼き 五色和え 豚汁	七分つき米 さわら、あおのり、青ネギ、しょうが、米みそ、酒、本みりん、砂糖 緑豆もやし、こまつな、しめじ、にんじん、コーン、砂糖、うすくちしょうゆ 豚肉、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、しめじ、油揚げ、米みそ、かつおだし	牛乳 ブルーベリージャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 553 Kcal たんぱく質 29.1 g
25		月	牛乳 動物ビスケット	進級カレーライス 小松菜とツナの無限サラダ お祝いミニゼリー	米、鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉 こまつな、ツナ、かつお節、砂糖、酢、しょうゆ、マヨドレ りんごミニゼリー	牛乳 きな粉パン 食パン、きなこ、砂糖	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 21.3 g
27		水	牛乳 塩せんべい	中華丼 春雨サラダ 豆腐とえのきのスープ	米、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、片栗粉、酒、本みりん、うすくちしょうゆ、オイスターソース、鶏がらスープ はるさめ、もやし、きゅうり、コーン、カットわかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、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 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 491 Kcal たんぱく質 16.6 g
1	誕生会	金	牛乳 動物ビスケット	ちらし寿し 鮭のあけぼの焼き 白菜と揚げの煮びたし ブロッコリー 湯葉のすまし汁	米、酢、砂糖、食塩、こんぶ、きゅうり、ツナ、きぬさや、コーン、にんじん さけ、にんじん、マヨドレ、食塩 はくさい、にんじん、油揚げ、うすくちしょうゆ、本みりん、かつおだし ブロッコリー、食塩 湯葉、えのきたけ、たまねぎ、みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 いちご抹茶寒天 いちご、かんてん、抹茶、砂糖、こしあん	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 25 g

※21日はお別れ遠足のため、くりぐみ・ひわぐみは給食はありませんので、お弁当の用意をお願いします。

3月の平均栄養価(3～5歳児)
<昼食・おやつ合計>
 エネルギー 540kcal
 たんぱく質 22.0g
 脂質 16.6g
 炭水化物 75.5g
 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。

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。

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛・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。

☆今月の噛み噛み

メニュー☆

カリカリじゃこサラダ
 小松菜とツナの無限サラダ
 五色和え
 千切り大根のナムル