

# 2024年04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	月	牛乳 動物ビスケット	ハヤシライス コールスローサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、コーン缶、マヨドレ 動物ミニゼリー	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 603 Kcal たんぱく質 17.4 g	
2	16 30	火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 つくね焼き 人参とツナのサラダ 春キャベツのみそ汁	七分つき米 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、片栗粉、本みりん、うすくちしょうゆ、食塩 にんじん、ツナ、きゅうり、マヨドレ キャベツ、たまねぎ、ちくわ、米みそ、かつおだし	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 524 Kcal たんぱく質 23.9 g
3	17	水	牛乳 塩せんべい	マーボー丼 もやしナムル 春雨スープ	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、赤みそ、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 チンゲンサイ、はるさめ、たまねぎ、しいたけ、うすくちしょうゆ、ごま油、かつおだし	牛乳 フライドポテト じゃがいも、米粉、食塩、なたね油	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 21 g
4	18	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 豚肉のしょうが焼き のり酢和え じゃがいものみそ汁	米 豚肉、酒、たまねぎ、しょうが、砂糖、うすくちしょうゆ、みりん、なたね油 ごまつな、キャベツ、ツナ、味付けのり、しょうゆ、酢 じゃがいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 グレープゼリー ぶどう濃縮果汁、砂糖、かんてん こめ棒くん	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 22.3 g
5	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 ブロッコリーのツナおほか和え 新玉ねぎのみそ汁	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、ツナ、糸削り かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 きな粉パン 食パン、きな粉、砂糖	エネルギー 487 Kcal たんぱく質 26 g
6	20	土	牛乳 きな粉せんべい	豚丼 キャベツのゆかり和え わかめスープ	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、本みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし キャベツ、ゆかり 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 黒糖パン 菓子パン	エネルギー 533 Kcal たんぱく質 22.6 g
8	月	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 春野菜のスープ	七分つき米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ キャベツ、たまねぎ、にんじん、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム	エネルギー 553 Kcal たんぱく質 23.5 g	
9	22	火 / 月	牛乳 (9日) きな粉せんべい (22日) 動物ビスケット	春キャベツラーメン じゃがいもとベーコンのソテー 清見オレンジ	中華めん、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、なたね油、食塩 オレンジ	牛乳 鮭おにぎり 米、さけ、食塩	エネルギー 525 Kcal たんぱく質 22.3 g
10	24	水	牛乳 塩せんべい	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、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト缶、カレー粉 ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、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	(10日) 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 (24日) 牛乳 いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム	(10日) エネルギー 475 Kcal たんぱく質 14.6 g (24日) エネルギー 598 Kcal たんぱく質 20.8 g
11	25	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん ポークチャップ 新じゃがの粉ふきいも (幼) スナッペンとう (乳) ブロッコリー オニオンスープ	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、食塩 スナッペンとう、食塩 ブロッコリー、食塩 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 485 Kcal たんぱく質 21.4 g
12	26	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 かじきのフライ 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	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 はるさめ、もやし、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 木綿豆腐、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	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 565 Kcal たんぱく質 22.9 g
13	27	土	牛乳 きな粉せんべい	ナポリタン きゅうりスティック キャベツのスープ	スパゲティ、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ケチャップ、中濃ソース きゅうり、食塩 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 菓子パン *27日は半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 17.5 g
15	月	牛乳 動物ビスケット	わかめうどん 大豆ひじき煮 粉ふき芋	ゆでうどん、鶏もも肉、カットわかめ、たまねぎ、青ねぎ、うすくちしょうゆ かつおだし、だしこんぶ 大豆(ゆで)、にんじん、ちくわ、ひじき、さとう、みりん、しょうゆ、かつおだし じゃがいも、食塩	牛乳 そばめし 米、焼きそば麺、豚挽肉、キャベツ、にんじん 焼きそばソース、ケチャップ	エネルギー 540 Kcal たんぱく質 22 g	
23	誕生 会	牛乳 きな粉せんべい	ゆかりごはん 鶏の竜田揚げ ブロッコリーのツナおほか和え コンソメスープ ミニゼリー	米、ゆかり 鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、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 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コンソメ、うすくちしょうゆ 動物ミニゼリー	お茶 いちごとヨーグルトのゼリー いちご、ヨーグルト(無糖)、グラニュー糖、ゼラチン	エネルギー 432 Kcal たんぱく質 19.2 g	

## 4月の平均栄養価(3~5歳児)

<昼食・おやつ合計>  
**エネルギー** 513kcal  
**たんぱく質** 21.5g  
**脂質** 16.4g  
**炭水化物** 69.8g  
**食塩相当量** 2.0g

## 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、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。

## ☆今月の噛み噛み

### メニュー☆

もやしナムル  
大豆ひじき煮  
カリカリじゃこサラダ  
キャベツのゆかり和え