

# 2024年10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	火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 酢鶏 ビーンズサラダ もずくスープ	七分つき米 鶏むね肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、食塩、砂糖、酢、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープ、米粉、なたね油 大豆、ひよこまめ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ハム、マヨドレ もずく、たまねぎ、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、野菜ジュース、小麦粉、豆乳、砂糖 ベーキングパウダー、なたね油	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 24.8 g
2	16	水	牛乳 星のパン	豆腐と豚肉の中華丼 大根の中華サラダ 春雨スープ	米、豚肉、木綿豆腐、チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、にんじん、片栗粉、うすくちしょうゆ、オイスターソース、鶏がらスープ、ごま油 だいこん、にんじん、きゅうり、食塩、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 はるさめ、こまつな、たまねぎ、しいたけ、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 523 Kcal たんぱく質 20.8 g
3	17	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 肉じゃが 小松菜とコーンの和え物 きのこのみそ汁	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 小松菜、コーン缶、砂糖、うすくちしょうゆ しめじ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、青ネギ、みそ、かつおだし	牛乳 抹茶ちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油、抹茶	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 19.7 g
4	18	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鮭の塩こうじ焼き 南瓜煮 ブロッコリー さつま汁	七分つき米 さけ、酒、塩こうじ かぼちゃ、砂糖、本みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし ブロッコリー、食塩 豚肉、さつまいも、だいこん、にんじん、青ネギ、みそ、かつおだし	牛乳 豆腐のお好み焼き 豚ひき肉、ちくわ、キャベツ、木綿豆腐、小麦粉、かつおだし おたふくお好みソース、マヨドレ、あおのり	エネルギー 527 Kcal たんぱく質 24.5 g
5	19	土	牛乳 星のパン	そばめし 胡瓜とわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	米、焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、焼きそばソース、ケチャップ、なたね油 きゅうり、わかめ、酢、砂糖、うすくちしょうゆ じゃがいも、たまねぎ、しめじ、みそ、かつおだし	牛乳 黒糖パン	エネルギー 517 Kcal たんぱく質 20.8 g
7	21	月	牛乳 動物ビスケット	貝だくさん醤油ラーメン ひじき和え (7日) かぼちゃソテー (21日) 粉ふき芋	ゆで中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、にんじん、なると、こまつな、コーン缶、醤油ラーメンスープ ひじき、きゅうり、にんじん、しょうが、本みりん、しょうゆ、酢、砂糖、かつおだし かぼちゃ、なたね油、食塩 じゃがいも、食塩	牛乳 わかめおにぎり 米、わかめ、食塩	(7日) エネルギー 478 Kcal たんぱく質 21.5 g (21日) エネルギー 475 Kcal たんぱく質 21.4 g
8	岩手料理	火	牛乳 きな粉せんべい	ジャージャー麺 ひつつみ	中華めん、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、青ネギ、きゅうり、コーン缶、にんにく、しょうが、鶏がらスープ、砂糖、赤みそ、しょうゆ、酒、片栗粉、ごま油 鶏もも肉、だいこん、にんじん、青ネギ、ごぼう、しいたけ、小麦粉、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 芋蒸し羊羹 つぶしあん、さつまいも、かんてん、砂糖	エネルギー 524 Kcal たんぱく質 24.7 g
9	23	水	牛乳 星のパン	ハヤシライス コーンサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ケチャップ、ハヤシルー きゅうり、ツナ、コーン缶、にんじん、酢、油、食塩 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、砂糖	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 14.5 g
10	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏の唐揚げ 7品目サラダ 豆腐とえのきのスープ	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 うずら豆、ひよこまめ、みずな、にんじん、しめじ、ツナ、コーン缶、マヨドレ 木綿豆腐、えのきたけ、わかめ、うすくちしょうゆ、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 604 Kcal たんぱく質 27 g	
11	25	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 (幼) さばのみぞれがけ (乳) 鮭のみぞれがけ 五色和え キャベツのそぼろスープ	七分つき米 さば、だいこん、米粉、うすくちしょうゆ、しょうゆ、本みりん、砂糖、かつおだし、なたね油 鮭、だいこん、米粉、うすくちしょうゆ、しょうゆ、本みりん、砂糖、かつおだし、なたね油 もやし、こまつな、しめじ、にんじん、コーン缶、砂糖、うすくちしょうゆ キャベツ、たまねぎ、鶏ひき肉、しょうが、うすくちしょうゆ、かつおだし	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 443 Kcal たんぱく質 18.7 g
12	土	牛乳 星のパン	鮭おにぎり 梅ゆかりおにぎり 豚汁 持ち帰り：ウインナーコルネりんごジュース	米、さけ、食塩 米、ゆかり、練り梅 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、みそ、かつおだし ホットドッグパン りんごジュース	※平日保育のため、おやつはありません。	エネルギー 421 Kcal たんぱく質 14.6 g	
26	土	牛乳 星のパン	クリームシチュー 和風ドレッシングサラダ ミニゼリー	米、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、シチューミックスクリーム、牛乳、油 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	牛乳 袋菓子	エネルギー 561 Kcal たんぱく質 20.9 g	
28	月	牛乳 動物ビスケット	和風カレーうどん 干草和え ふかし芋	うどん、豚肉、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、カレールー、カレー粉、本みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし こまつな、にんじん、油揚げ、板こんにゃく、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、しょうゆ、かつおだし さつまいも	牛乳 塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 18.8 g	
30	水	牛乳 星のパン	ロコモコ丼 コールスローサラダ チャウダー	米、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶 パン粉、食塩、コンソメ、砂糖、ケチャップ、中濃ソース、うすくちしょうゆ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨドレ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ベーコン、チャウダールー、牛乳	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 648 Kcal たんぱく質 22.9 g	
31	木	牛乳 きな粉せんべい	ミートボールスパゲティ コブサラダ 野菜のコンソメスープ	スパゲティ、豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、セロリー、しいたけ、にんにく 片栗粉、ケチャップ、カットマトモ、コンソメ、うすくちしょうゆ、食塩、ウスターソース、中濃ソース ブロッコリー、じゃがいも、鶏ささ身、にんじん、にんにく、マヨドレ、ケチャップ、砂糖 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 カラフルちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油、抹茶 かぼちゃパウダー、紫芋パウダー	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 29 g	
22	誕生会	火	牛乳 きな粉せんべい	ロールパン かぼちゃグラタン キャベツのドレッシングサラダ オニオンスープ 0.1歳：鶏肉のソテー かぼちゃソテー	ロールパン かぼちゃ、マカロニ、鶏もも肉、たまねぎ、食塩、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、ピザ用チーズ キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、なたね油、食塩 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし 鶏肉、食塩 かぼちゃ、なたね油、食塩	牛乳 ウインナーパイ パイ皮、ウインナー	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 23.9 g

## 10月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>  
エネルギー 542kcal  
たんぱく質 21.9g  
脂質 16.6g  
炭水化物 76.2g  
食塩相当量 2.2g

### 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

### 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。

### ☆かみかみメニュー☆

- ・酢鶏
- ・大根の中華サラダ
- ・小松菜とコーンの和え物
- ・五色和え
- ・キャベツのドレッシングサラダ