2023年01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		木	牛乳 みかん	カレーライス ビーンズサラダ ミニゼリー	米、鶏ひき肉、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 大豆、キャベツ、にんじん、コーン缶、ハム、マヨドレ ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 20.4 g	
6		金	牛乳 動物ビスケット	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、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉 だいこん、きょうにんじん、酢、砂糖、食塩、ゆず果皮 大豆、砂糖、しょうゆ、重曹、食塩 さつまいも、砂糖、食塩 さといも、だいこん、にんじん、水菜、油揚げ、白みそ、米みそ、かつおだし	牛乳 七草おにぎり 米、せり、なずな、だいこん、食塩	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 24.8 g	
7	21	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、ちくわ、だいこん、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、にんじん、食塩、塩こんぶ みかん	牛乳 ジャムパン ※7日は半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 256 Kcal たんぱく質 11 g	
	23	月	牛乳 塩せんべい	ミートスパゲティ ポテトサラダ わかめスープ	スパゲティー、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、トマト、セロリ、しいたけ、鶏がらスープ ケチャップ、トマトピューレ、かつおだし、うすくちしょうゆ、ウスターソース、中濃ソース 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、わかめ、うすくちしょうゆ、かつおだし汁	牛乳 菜飯おにぎり 米、だいこん、食塩	エネルギー 528 Kcal たんぱく質 21.3 g	
10		火	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 ポークチャップ スパサラダ コンソメスープ	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 スパゲティー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨドレ じゃがいも、たまねぎ、パセリ、コンソメ、うすくちしょうゆ、みりん	牛乳 焼きそば 焼きそばめん、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ 焼きそばソース、ケチャップ	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 22.1 g	
	25	水	牛乳 きな粉せんべい	三色丼 白菜とちくわの煮びたし 豆腐とわかめのみそ汁	米、鶏ひき肉、ほうれんそう、にんじん、しょうが、しょうゆ、砂糖、かつおだし はくさい、にんじん、ちくわ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし 木綿豆腐、たまねぎ、わかめ、えのきたけ、米みそ、かつおだし	牛乳 いちご蒸しパン イチゴジャム、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、なたね油、豆乳	エネルギー 540 Kcal たんぱく質 23 g	
12	26	木	牛乳 みかん	白ごはん すき焼き風煮 ほうれん草とちくわの胡麻和え さつまいものみそ汁	米 和牛、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、しらたき、ねぎ、青ネギ、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし ほうれんそう、ちくわ、砂糖、うすくちしょうゆ、ごま さつまいも、たまねぎ、青ネギ、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 643 Kcal たんぱく質 22.4 g	
13	27	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 たらのフライ（タルタルソース） ブロッコリーのツナおかか和え かぶとベーコンのスープ	七分つき米 たら、小麦粉、パン粉、なたね油 ノンエッグマヨネーズ、きゅうり、たまねぎ 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 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 マーマレードジャムサンド（13日） 食パン、マーマレード ジャムパン（27日）	〈13日〉 エネルギー 525 Kcal たんぱく質 22.3 g	〈27日〉 エネルギー 549Kcal たんぱく質 21.4g
14	28	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、豚ひき肉、木綿豆腐、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 きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 しめじ、たまねぎ、青ネギ、えのきたけ、しいたけ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖パン	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 21.5 g	
16	30	月	牛乳 塩せんべい	肉みそラーメン バンサンスー 粉ふきいも	中華めん、なると、豚ひき肉、こまつな、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、しょうが 砂糖、酒、赤みそ、米みそ、しょうゆ、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 塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 22.7 g	
17	31	火	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鶏肉のねぎ味噌チーズ焼き ボイル野菜 大根のみそ汁	七分つき米 鶏もも肉、ねぎ、チーズ、砂糖、米みそ、マヨドレ ブロッコリー、カリフラワー、にんじん だいこん、たまねぎ、油揚げ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 焼芋 さつまいも	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 20.6 g	
18		水	牛乳 きな粉せんべい	カレーライス ビーンズサラダ ミニゼリー	米、鶏ひき肉、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 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 ミニゼリー	牛乳 ちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油	エネルギー 673 Kcal たんぱく質 18.8 g	
19		木	牛乳 みかん	白ごはん つくね焼き ブロッコリーのおかか和え 人参の甘煮 お麩のみそ汁	米 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、片栗粉、みりん、うすくちしょうゆ、食塩 ブロッコリー、かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし にんじん、砂糖 焼ふ、たまねぎ、えのきたけ、青ネギ、米みそ、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 479 Kcal たんぱく質 23 g	
20		金	牛乳 動物ビスケット	白ごはん ぶりの照り焼き 白菜と厚揚げの煮物 キャベツのみそ汁	米 ぶり、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉 白菜、にんじん、厚揚げ、しょうが、うすくちしょうゆ、みりん、さとう、かつおだし キャベツ、たまねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 ツナマヨパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ツナ マヨドレ、砂糖、豆乳、なたね油	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 22.3 g	
24	お店屋さん	火	牛乳 動物ビスケット	ハンバーガー フライドポテト コーンサラダ 野菜のコンソメスープ ミニジュース	コッペパン、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、レタス 牛乳、パン粉、うすくちしょうゆ、ケチャップ、中濃ソース じゃがいも、米粉、食塩、なたね油 コーン缶、塩 たまねぎ、キャベツ、にんじん、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ 野菜ジュース	牛乳 焼きそば 焼きそばめん、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ 焼きそばソース、ケチャップ	エネルギー 545 Kcal たんぱく質 22.4 g	
11	誕生会	水	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん コロッケ 8品目サラダ オニオンスープ	米 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも 砂糖、うすくちしょうゆ、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース 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、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 クリームサンドパン コッペパン、みかん、豆乳クリーム	エネルギー 705 Kcal たんぱく質 19.3 g	

12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	21.2g
脂質	17.1g
炭水化物	73.5g
食塩相当	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。

炭水化物
ごはん、パン、めん類、砂糖等に多く含まれます。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は主なエネルギー源となります。食物繊維は、便秘を予防したり、血糖値の急激な上昇を防ぎます。