

2023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	水	牛乳 きな粉せんべい	根菜チキンカレー 米、鶏もも肉、たまねぎ、さといも、にんじん、れんこん、ごぼう トマトジュース、カットトマト缶、カレー粉、ウスターソース、カレールウ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨドレ 動物ミニゼリー	牛乳 黒糖ちんすこう 小麦粉、油、黒砂糖	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 17 g
2	16	木	牛乳 りんご	白ごはん 筑前煮 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、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし 白菜と水菜のお浸し じゃがいものみそ汁 はくさい、水菜、ちくわ、砂糖、うすくちしょうゆ、かつおだし じゃがいも、たまねぎ、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 492 Kcal たんぱく質 20.7 g
4	18	土	牛乳 きな粉せんべい	ハヤシライス 大根とツナのサラダ 米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ハヤシルウ だいこん、ツナ、マヨドレ、うすくちしょうゆ	牛乳 袋菓子 ミニゼリー	エネルギー 401 Kcal たんぱく質 11.3 g
6	20	月	牛乳 塩せんべい	のっぺいうどん 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、みりん、片栗粉、かつおだし、こんぶ 小松菜の炒め物 ふかし芋 こまつな、にんじん、たまねぎ、しらす干し、しょうゆ、砂糖、みりん、なたね油 さつまいも	牛乳 ツナマヨおにぎり 米、ツナ、マヨドレ、食塩	エネルギー 413 Kcal たんぱく質 15.7 g
7		火	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 おでん 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、しょうゆ、うすくちしょうゆ かじき、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース キャベツのみそ汁 みかん キャベツ、たまねぎ、米みそ、かつおだし みかん	牛乳 チーズ蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、粉チーズ、砂糖 なたね油、豆乳	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 25 g
8	22	水	牛乳 きな粉せんべい	チャブチェ風丼ぶり もやしときゅうりの中華サラダ 豆腐とえのきのスープ 米、はるさめ、豚ひき肉、もやし、にんじん、たけのこ、にら、しめじ、しいたけ 砂糖、しょうゆ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ、しいただし もやし、きゅうり、ハム、酢、うすくちしょうゆ、ごま油、砂糖、鶏がらスープ 木綿豆腐、えのきだけ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ	牛乳 きな粉パン 食パン、きな粉、砂糖	エネルギー 456 Kcal たんぱく質 16.5 g
9		木	牛乳 みかん	ロールパン 冬野菜シチュー 水菜とれんこんのサラダ ミニゼリー 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 水菜、れんこん、にんじん、マヨドレ、米みそ 動物ミニゼリー	牛乳 大学芋 さつまいも、米粉、なたね油、砂糖、みりん しょうゆ、片栗粉	エネルギー 457 Kcal たんぱく質 16.2 g
10	24	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 かじきのフライ じゃがいもとベーコンのソテー ブロッコリー 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 じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、なたね油、食塩 ブロッコリー、食塩 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 ヨーグルトパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ヨーグルト、砂糖 なたね油	エネルギー 509 Kcal たんぱく質 18.8 g
13	27	月	牛乳 塩せんべい	味噌ラーメン 千切り大根のナムル みかん 中華めん、豚肉、チンゲンサイ、にんじん、なると、みりん、赤みそ、米みそ、鶏がらスープ 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ、ごま油、鶏がらスープ みかん	牛乳 おかかおにぎり 米、かつお節、しょうゆ	エネルギー 430 Kcal たんぱく質 17.7 g
14		火	牛乳 動物ビスケット	昆布おにぎり 青菜おにぎり ゆかりうめおにぎり 鮭おにぎり さごしの幽庵焼き ブロッコリー さつま汁 米、こんぶ佃煮 米、三島のひろし 米、三島のゆかり、三島のうめこ 米、さけ、食塩 さわら、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、レモン果汁、酒 ブロッコリー、食塩 豚肉、さつまいも、だいこん、にんじん、みずな、米みそ、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 562 Kcal たんぱく質 20.7 g
17		金	牛乳 動物ビスケット	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、なたね油、食塩、木綿豆腐、パン粉、米みそ、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、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	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 511 Kcal たんぱく質 24 g
21		火	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 青のりつくね焼き 大根のそぼろ煮 里芋のすまし汁 七分つき米 鶏ひき肉、木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、あおさ、米みそ だいこん、にんじん、鶏ひき肉、しょうが、うすくちしょうゆ、みりん、砂糖、かつおだし、片栗粉 さといも、えのきだけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 チーズ蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、粉チーズ、砂糖 なたね油、豆乳	エネルギー 477 Kcal たんぱく質 23.6 g
25		土	牛乳 きな粉せんべい	焼きそば キャベツの昆布あえ 豆腐とわかめのみそ汁 焼きそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なたね油、おたふく焼きそばソース、ケチャップ キャベツ、にんじん、食塩、塩こんぶ カットわかめ、木綿豆腐、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖パン	エネルギー 484 Kcal たんぱく質 18.7 g
28		火	牛乳 動物ビスケット	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、なたね油、食塩、木綿豆腐、パン粉、米みそ、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、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 大豆と小魚の甘辛揚げ 大豆、ちりめんじゃこ、なたね油、米粉、しょうゆ、砂糖	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 24 g
3		金	牛乳 動物ビスケット	巻き寿司(幼) おにぎり(乳) ほうれん草の白和え 鮭のかす汁 米、こんぶ、酢、三温糖、食塩、かにかまぼこ、ツナ、マヨドレ、きゅうり、焼きのり 米、三島のゆかり、三島のひろし ほうれん草、にんじん、ちくわ、絹ごし豆腐、砂糖、しょうゆ、米みそ 鮭、だいこん、さといも、にんじん、板こんにゃく、ちくわ、厚揚げ、青ネギ 酒かす、かつおだし、米みそ	お茶 ブランマンジェ〜いちごソース〜 牛乳、コーンスターチ、砂糖、イチゴジャム	エネルギー 454 Kcal たんぱく質 21.9 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 491kcal
たんぱく質 18.8g
脂質 13.6g
炭水化物 73.4g
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。

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。