

2023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
1. 15. 29	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、カットトマト缶詰、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、ハム、マヨドレ 動物ミニゼリー	お茶 フルーツヨーグルト みかん、もも、ヨーグルト、砂糖	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 15.4 g
2. 16. 30	木	牛乳 りんご	白ごはん 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのツナおかか和え キャベツのみそ汁	米 豚肉、だいこん、にんじん、青ネギ、しょうが、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし 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 キャベツ、たまねぎ、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 444 Kcal たんぱく質 18.8 g
4.	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	牛乳 袋菓子 ミニゼリー	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 16.1 g
6. 20.	月	牛乳 塩せんべい	和風カレーうどん さつまいもの天ぷら ブロッコリー	うどん、豚肉、油揚げ、たまねぎ、ねぎ、カレールウ、カレー粉、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし、片栗粉 さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、食塩 ブロッコリー、食塩	牛乳 小松菜とじゃこのおにぎり 米、こまつな、しらす	エネルギー 448 Kcal たんぱく質 13.4 g
9. 23.	木	牛乳 りんご	白ごはん 肉じゃが キャベツののり酢和え 豆腐のみそ汁	米 豚肉、しらたき、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし こまつな、キャベツ、ツナ、味付けのり、しょうゆ、酢 木綿豆腐、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 野菜蒸しパン にんじん、野菜ジュース、豆乳、小麦粉 砂糖、ベーキングパウダー、なたね油	エネルギー 530 Kcal たんぱく質 21.2 g
10. 24.	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 さごしの香味焼き 大豆ひじき煮 ふかし芋 白菜のみそ汁	七分つき米 さわら、米みそ、酒、みりん、しょうが、青のり 大豆、ちくわ、ひじき、にんじん、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし さつまいも はくさい、たまねぎ、しめじ、米みそ、かつおだし	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 564 Kcal たんぱく質 27 g
11.	土	牛乳 きな粉せんべい	フルコギパン(乳児:ウインナーコルネ) りんごジュース	菓子パン りんごジュース	※半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 473 Kcal たんぱく質 14.1 g
13. 27.	月	牛乳 塩せんべい	長崎ちゃんぽん じゃがいもとベーコンのソテー みかん	中華めん、豚肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ 食塩、うすくちしょうゆ、みりん、ちゃんぽんスープ ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、食塩 みかん	牛乳 ねぎみそおにぎり 米、青ネギ、赤みそ、砂糖、うすくちしょうゆ、酒	エネルギー 489 Kcal たんぱく質 18.4 g
14. 28.	火	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鶏つくねのねぎ味噌チーズ焼き 五色和え きのこのすまし汁	七分つき米 鶏ひき肉、チーズ、青ネギ、しょうが、米みそ、酒、砂糖、片栗粉、しょうゆ 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 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 焼芋 さつまいも	エネルギー 541 Kcal たんぱく質 17.3 g
17. 31.	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鮭の塩こうじ焼き しろな煮ひたし ブロッコリー 新玉ねぎのみそ汁	七分つき米 さけ、塩こうじ、酒、食塩 厚揚げ、おおさかしろな、にんじん、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし ブロッコリー、食塩 油揚げ、たまねぎ、えのきたけ、青ネギ、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 417 Kcal たんぱく質 25 g
18.	土	牛乳 きな粉せんべい	ロールパン クリームシチュー コールスローサラダ	ロールパン 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、シチュールウ、牛乳 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨドレ	牛乳 いちごツイスト	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 17.1 g
22.	水	牛乳 きな粉せんべい	中華丼 春雨サラダ もやしスープ	米、鶏もも肉、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、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、わかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 緑豆もやし、たまねぎ、わかめ、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 478 Kcal たんぱく質 16.7 g
7. 7.	火	セレクトおやつ 給食	おにぎり 鶏の唐揚げ ポテトサラダ わかめスープ	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 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ 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	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 22.1 g
8.	水	牛乳 りんご	チキンライス ハンバーグ たこさんウインナー スパサラダ キャベツのコンソメジュース カップぶどうゼリー	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、木綿豆腐、たまねぎ、ケチャップ、食塩、パン粉、牛乳 ウインナー スパゲティ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、サラダ菜、食塩、マヨドレ キャベツ、しめじ、うすくちしょうゆ、みりん、コンソメ ぶどうジュース、砂糖、かんてん	牛乳 セレクトお菓子	エネルギー 452 Kcal たんぱく質 16.8 g
3.	金	牛乳 動物ビスケット	ちらし寿司 鮭のあけぼの焼き 白菜と菜の花のお浸し 湯葉のすまし汁	米、さけ、きゅうり、にんじん、きぬさや、りしりこんぶ、酢、砂糖、食塩 さけ、にんじん、マヨドレ、食塩 はくさい、なのはな、かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし 湯葉、えのきたけ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 三色団子 白玉粉、砂糖 ひなあられ(乳児)	エネルギー 423 Kcal たんぱく質 17.7 g

※14日はお別れ遠足のためくりぐみ・びわぐみは給食はありません。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 493kcal
たんぱく質 18.7g
脂質 12.7g
炭水化物 76.0g
食塩相当量 2.1g

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