

2023年 4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	土	牛乳 きな粉せんべい	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 黒糖パン	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 17.9 g
3	17	月	牛乳 きな粉せんべい	五目うどん じゃがいもそぼろ煮 ブロッコリー ゆでうどん、鶏肉、だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、油揚げ、青ネギ、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし、りしりこんぶ じゃがいも、鶏ひき肉、砂糖、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし、しょうが ブロッコリー、食塩	牛乳 ツナマヨおにぎり 米、ツナ、マヨドレ	エネルギー 465 Kcal たんぱく質 20.8 g
4		火	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 マーボー豆腐 もやしナムル 白菜スープ 七分づき米 木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが 片栗粉、本みりん、米みそ、しょうゆ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ 緑豆もやし、にんじん、わかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、ごま油、食塩、鶏がらスープ はくさい、たまねぎ、にら、ベーコン、うすくちしょうゆ、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	エネルギー 494 Kcal たんぱく質 19.9 g
5	19	水	牛乳 塩せんべい	じゃがいもカレー コーンサラダ ミニゼリー 米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、トマトジュース、カットトマト缶、カレールー、カレー粉 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	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 17.8 g
6	20	木	牛乳 清見オレンジ	白ごはん ポークチャップ スパサラダ コンソメスープ 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 スパゲティ、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、コンソメ、うすくちしょうゆ、みりん	牛乳 コーンマヨトースト 食パン、コーン缶、マヨドレ	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 23 g
7	21	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 さごしの醤油焼き 小松菜と厚揚げの煮たし スナッペンどう 新玉ねぎのみそ汁 七分づき米 さわら、酒、みりん、うすくちしょうゆ こまつな、はくさい、にんじん、厚揚げ、うすくちしょうゆ、みりん、砂糖、かつおだし スナッペンどう、食塩 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 青のりポテト じゃがいも、米粉、食塩、あおのり、なたね油	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 23.9 g
8	22	土	牛乳 きな粉せんべい	焼うどん キャベツのゆかり和え じゃがいものみそ汁 うどん、豚肉、にら、たまねぎ、にんじん、しいたけ、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、なたね油 キャベツ、ゆかり じゃがいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 ジャムパン ※22日は半日保育のため、おやつはありません。	エネルギー 464 Kcal たんぱく質 18.1 g
10	24	月	牛乳 きな粉せんべい	春野菜ラーメン 酢鶏 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、みりん、鶏がらスープ 鶏肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ 砂糖、酢、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープ、片栗粉、食塩、なたね油	牛乳 鮭おにぎり 米、さけ、食塩	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 28.1 g
11	25	火	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 つくね焼き 千草和え 春キャベツのみそ汁 七分づき米 鶏ひき肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、片栗粉、うすくちしょうゆ、みりん こまつな、にんじん、油揚げ、こんにゃく、うすくちしょうゆ、酢、かつおだし、砂糖、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、ちくわ、米みそ、かつおだし	牛乳 ココア蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、なたね油、豆乳	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 23.2 g
12		水	牛乳 塩せんべい	そばめし ブロッコリーのツナおなか和え 粉ふきいも 豚汁 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 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、食塩 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、米みそ、かつおだし	ほうじ茶 ヨーグルト ヨーグルト、砂糖 せんべい	エネルギー 535 Kcal たんぱく質 24.1 g
13	27	木	牛乳 清見オレンジ	白ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮 白菜とほうれん草のお浸し 春野菜のみそ汁 米 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、厚揚げ、いんげん、ちくわ 砂糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし はくさい、ほうれん草、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、にんじん、米みそ、かつおだし	牛乳 マーマレードジャムサンド 食パン、マーマレード	エネルギー 541 Kcal たんぱく質 23.1 g
14	28	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鮭の味噌マヨ焼き カリカリじゃこサラダ トマト わかめスープ 七分づき米 さけ、砂糖、米みそ、マヨドレ 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 トマト わかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 抹茶ちんすこう 小麦粉、砂糖、抹茶、油	エネルギー 503 Kcal たんぱく質 21.5 g
26		水	牛乳 塩せんべい	ハヤシライス マカロニサラダ ミニゼリー 米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ハヤシルウ マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ 動物ミニゼリー	ほうじ茶 ヨーグルト ヨーグルト、砂糖 せんべい	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 19.3 g
18	誕生会	火	牛乳 動物ビスケット	白ごはん 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ トマト チャウダー 米 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 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 トマト じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ベーコン、シチュールー、牛乳	牛乳 いちごとヨーグルトのゼリー いちご、ヨーグルト、グラニュー糖、ゼラチン、	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 24.5 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 520kcal
たんぱく質 21.5g
脂質 16.6g
炭水化物 71.2g
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。