

2023年05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	牛乳 動物ビスケット	肉うどん じゃがいも含め煮 華風きゅうり	ゆでうどん、牛肉、にんじん、たまねぎ、かまぼこ、青ネギ、みりん、うすくちしょうゆ、昆布だし、かつおだし じゃがいも、厚揚げ、いんげん、ちくわ、砂糖、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし、みりん きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油	牛乳 塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ	エネルギー 470 Kcal たんぱく質 19.7 g
2	16・30	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ スナップえんどう キャベツのスープ	七分つき米 鶏肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ スナップえんどう、食塩 キャベツ、たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ツナマヨトースト 食パン、ツナ、マヨドレ	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 25.3 g
6		牛乳 きな粉せんべい	ナポリタン ブロッコリー コンソメスープ	スパゲティ、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ケチャップ、中濃ソース ブロッコリー、食塩 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 ジャムパン	エネルギー 454 Kcal たんぱく質 15.3 g
8	22	牛乳 動物ビスケット	焼きそば きゅうりと鶏むね肉の中華サラダ 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、ピーマン、なたね油、焼きそばソース、ケチャップ 鶏肉、きゅうり、うすくちしょうゆ、砂糖、酢、ごま油 木綿豆腐、たまねぎ、わかめ、えのきたけ、みそ、かつおだし	牛乳 おかかおにぎり 米、かつお節、しょうゆ	エネルギー 561 Kcal たんぱく質 23.1 g
10	24	牛乳 星のバフ	グリーンピースカレー コーンサラダ ミニゼリー	米、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、トマトジュース缶、カレールウ きゅうり、ツナ、コーン、にんじん、酢、なたね油、食塩 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 550 Kcal たんぱく質 17.6 g
11		牛乳 デコボン	白ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ほうれん草とちくわのお浸し もずくスープ	米 豚肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが なたね油、片栗粉、食塩、砂糖、みりん、みそ、赤みそ、かつおだし ほうれん草、かつお節、ちくわ、砂糖、うすくちしょうゆ、かつおだし もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 水ようかん つぶしあん、かんてん、砂糖	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 23 g
12	26	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鮭のコーンマヨ焼き アスパラとブロッコリーのサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	七分つき米 さけ、クリームコーン缶、砂糖、マヨドレ アスパラガス、ブロッコリー、たまねぎ、砂糖、酢、しょうゆ、なたね油 じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	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 503 Kcal たんぱく質 22.2 g
13		牛乳 きな粉せんべい	豚丼 きゅうりの塩昆布あえ きのこのみそ汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし きゅうり、塩こんぶ、ごま油 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 黒糖パン	エネルギー 550 Kcal たんぱく質 23.6 g
17	31	牛乳 星のバフ	ウインナーピラフ ピーンズサラダ 野菜たっぷりポトフ	米、ウインナー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、なたね油、コンソメ、食塩 大豆、ひよこめ、キャベツ、にんじん、コーン、ハム、マヨドレ ベーコン、じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、うすくちしょうゆ、みりん、コンソメ	牛乳 グレープゼリー ぶどうジュース、砂糖、かんてん 星食べよ	エネルギー 467 Kcal たんぱく質 14.4 g
18		牛乳 デコボン	白ごはん 肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 絹揚げのみそ汁	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、みりん、しょうゆ、かつおだし きゅうり、わかめ、酢、砂糖、うすくちしょうゆ 生揚げ、えのきたけ、しめじ、青ネギ、わかめ、みそ、かつおだし	牛乳 きな粉あげばん ロールパン、なたね油、きな粉、砂糖、グラニュー糖	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 21.7 g
19		牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 かじきのフライ マセドアンサラダ チンゲン菜スープ	七分つき米 かじき、小麦粉、食塩、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース ハム、じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、マヨドレ チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 20.2 g
20		牛乳 きな粉せんべい	〈幼〉フルコギパン 〈乳〉ウインナーコルネ りんごジュース	菓子パン 菓子パン りんごジュース	牛乳 袋菓子 ミニゼリー	エネルギー 473 Kcal たんぱく質 14.1 g
23		牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 野菜たっぷりハンバーグ 粉ふきいも 人参の甘煮 ブロッコリー 新たまねぎのみそ汁	七分つき米 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、にんじん、こまつな、しいたけ、片栗粉、砂糖、うすくちしょうゆ、かつおだし、みりん じゃがいも、食塩 にんじん、砂糖 ブロッコリー、食塩 たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、青ネギ、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 489 Kcal たんぱく質 21.2 g
27		牛乳 きな粉せんべい	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		エネルギー 521 Kcal たんぱく質 16.1 g ※半日保育のため、おやつはありません
9	誕生会	牛乳 きな粉せんべい	たけのご飯 肉団子の甘酢あんかけ 和風ドレッシングサラダ オニオンスープ	米、たけのこ、にんじん、油揚げ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし 豚ひき肉、木綿豆腐、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、食塩、片栗粉、なたね油、酢、砂糖、しょうゆ 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 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 こいのぼり蒸しパン 小麦粉、いちご、ベーキングパウダー、砂糖、なたね油、豆乳、豆乳クリーム	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 23.7 g

※25日は遠足の為、給食はありません。お弁当の用意をお願いします。

5月の平均栄養価(3～5歳児)

＜昼食・おやつ合計＞

エネルギー 526kcal

たんぱく質 20.3g

脂質 17.6g

炭水化物 71.6g

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。