

2023年09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	金	牛乳 動物ビスケット	α化米 貝だくさん豚汁 五目煮豆 みかん缶	α化米 豚肉、だいこん、にんじん、さつまいも、たまねぎ、青ネギ、ごぼう、しめじ、かまぼこ、油揚げ、米みそ、かつおだし 大豆、にんじん、こんにゃく、砂糖、うすくちしょうゆ、みりん、しょうゆ、かつおだし みかん缶	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 535 Kcal たんぱく質 22.3 g
2	16 土 30	牛乳 きな粉せんべい	豚丼 きゅうりの塩昆布あえ 豆腐とわかめのみそ汁	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 木綿豆腐、たまねぎ、青ネギ、わかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 いちごツイスト ※30日は半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 19.8 g
4	月	牛乳 動物ビスケット	和風カレーうどん じゃがいもそぼろ煮 とうもろこし	うどん、豚肉、たまねぎ、青ネギ、油揚げ、カレー粉、カレールウ、カレール、みりん、うすくちしょうゆ、片栗粉、かつおだし 鶏ひき肉、じゃがいも、しょうが、砂糖、うすくちしょうゆ、みりん、片栗粉、かつおだし とうもろこし	牛乳 鮭おにぎり 米、さけ、食塩	エネルギー 536 Kcal たんぱく質 21.5 g
5	19	牛乳 きな粉せんべい	炊き込みごはん 和風肉だんご 胡瓜としらすの酢の物 じゃがいものみそ汁	米、にんじん、干しいたけ、油揚げ、みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ、かつおだし、しいたけだし 豚ひき肉、たまねぎ、しいたけ、にんじん、青ネギ、しょうが、パン粉 うすくちしょうゆ、マヨドレ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、片栗粉、かつおだし きゅうり、しらす、わかめ、酢、砂糖、うすくちしょうゆ じゃがいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 抹茶ちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油、抹茶	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 21.1 g
6	20	牛乳 星のパフ	タコライス ビーンズサラダ チンゲン菜スープ	米、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、コーン、トマト、レタス、にんにく、しょうが しょうゆ、砂糖、酒、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、なたね油 ハム、大豆、ひよこめ、キャベツ、にんじん、コーン、マヨドレ チンゲン菜、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 グレープゼリー ぶどうジュース、砂糖、かんてん こめ棒くん	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 21 g
7	21	牛乳 梨	白ごはん チキンカツ ブロッコリーのツナおかか和え 人参の甘煮 なすのみそ汁	米 鶏むね肉、小麦粉、パン粉、なたね油、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 にんじん、砂糖 なす、たまねぎ、青ネギ、油揚げ、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 542 Kcal たんぱく質 29.4 g
8	22	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 (幼)あじのマリネ (乳)鮭のマリネ マゼドアンサラダ 洋風スープ	七分つき米 あじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、片栗粉、米粉、酢、うすくちしょうゆ、砂糖、オリーブ油、かつおだし さけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、片栗粉、米粉、酢、うすくちしょうゆ、砂糖、オリーブ油、かつおだし ハム、じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、マヨドレ ベーコン、こまつな、たまねぎ、コンソメ	牛乳 野菜蒸しパン(8日) にんじん、小麦粉、野菜ジュース、豆乳、砂糖 ベーキングパウダー、なたね油 ジャムパン(22日)	<8日> エネルギー 522 Kcal たんぱく質 18.6 g <22日> エネルギー 577 Kcal たんぱく質 19.5 g
9	土	牛乳 きな粉せんべい	ミートスパゲティ きゅうりスティック わかめスープ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、ケチャップ、 トマト缶、うすくちしょうゆ、ウスターソース、オリーブ油、中濃ソース きゅうり、食塩 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 341 Kcal たんぱく質 15.3 g
11	25	牛乳 動物ビスケット	ジャージャー麺 さつまいもの天ぷら トマト オクラスープ	中華めん、豚肉、にんにく、しょうが、にんじん、コーン缶、青ネギ 砂糖、赤みそ、しょうゆ、片栗粉、食塩、こんぶだし、かつおだし、なたね油、ごま油 さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、食塩 トマト オクラ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 わかめおにぎり 米、わかめ、食塩	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 17.9 g
26	火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 かき揚げ きゅうりと鶏むね肉の梅肉和え 大豆ひじき煮 きのこのみそ汁	七分つき米 たまねぎ、にんじん、ちくわ、食塩、ベーキングパウダー、小麦粉、なたね油 きゅうり、鶏むね肉、うめ干し、砂糖、みりん、しょうゆ 大豆、にんじん、こんにゃく、ひじき、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし しめじ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 青のりポテト じゃがいも、青のり、米粉、食塩、なたね油	エネルギー 557 Kcal たんぱく質 22.1 g
13	27	牛乳 星のパフ	きのこのビーフカレー 小松菜とツナの無限サラダ ミニゼリー	米、和牛、たまねぎ、しめじ、エリンギ、ウスターソース、カレー粉、トマトジュース、トマト缶、カレールウ こまつな、ツナ、かつお節、砂糖、酢、しょうゆ、マヨドレ 動物ミニゼリー	牛乳 わらび餅 わらび餅粉、きな粉、砂糖	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 18.2 g
14	28	牛乳 梨	白ごはん 鶏肉のトマト煮 南瓜サラダ ブロッコリー コンソメスープ	米 鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、食塩、片栗粉、トマト缶 コンソメ、ウスターソース、ケチャップ、うすくちしょうゆ、中濃ソース、なたね油 ハム、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マヨドレ、食塩 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 シュガーパイ パイ生地、グラニュー糖、砂糖	エネルギー 518 Kcal たんぱく質 21.7 g
15	29	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 いわしそハンバーグ 千切り煮 ふかし芋 お麩のみそ汁	七分つき米 いわし、豚ひき肉、しそ、青ネギ、しょうが、片栗粉、酒、米みそ、砂糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ 切り干しだいこん、しいたけ、にんじん、ちくわ、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし さつまいも お麩、たまねぎ、えのきたけ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 焼きそば(15日) 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 お月見スイートポテト(29日) さつまいも、豆乳、豆乳クリーム、砂糖	<15日> エネルギー 566 Kcal たんぱく質 25.9 g <29日> エネルギー 599 Kcal たんぱく質 23.8 g
誕生会	12	牛乳 きな粉せんべい	中華おこわ 花ショウマイ パンサンスー もずくスープ 梨	米、もち米、豚肉、干しいたけ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、しいたけだし 豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、片栗粉、酒、砂糖、うすくちしょうゆ、しょうゆの皮 ハム、はるさめ、きゅうり、にんじん、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし 梨	牛乳 じゃがたこ焼き じゃがいも、片栗粉、お好み焼きソース、あおのり	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 23.7 g

9月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>

エネルギー	547kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	17.8g
炭水化物	75.4g
食塩相当量	2.3g

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生じます。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

たんぱく質
肉、魚、卵、大豆、乳製品などに多く含まれます。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、フ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。

使用している旬の食べ物
かぼちゃ、オクラ、きゅうり
こまつな、とうもろこし
にんじん さつまいも
チンゲン菜、じゃがいも なし