

2023年10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
2	16・30	牛乳 動物ビスケット	鶏なんぼううどん うの花炒り煮 粉ふきいも	うどん、鶏もも肉、たまねぎ、ねぎ、油揚げ、みりん、うすくちしょうゆ、こんぶだし、かつおだし おから、ちくわ、にんじん、干しいたけ、青ネギ、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、油、しいたけだし、かつおだし じゃがいも、食塩	牛乳 ひじきとツナのおにぎり 米、ツナ、ひじき、砂糖、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 479 Kcal たんぱく質 20 g
3	31	火 きな粉せんべい	さつまいもご飯 つくね焼き ほうれん草とちくわのお浸し 人参の甘煮 なすのみそ汁	米、さつまいも、食塩 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、片栗粉、みりん、うすくちしょうゆ、食塩 ほうれん草、にんじん、ちくわ、砂糖、うすくちしょうゆ にんじん、砂糖 なす、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 ココア蒸しパン(3日) 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、なたね油、豆乳 かぼちゃ蒸しパン・ミニゼリー (31日) かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、なたね油、豆乳	〈3日〉 エネルギー 499 Kcal たんぱく質 22.3 g 〈31日〉 エネルギー 507Kcal たんぱく質 22.5 g
4	18	水 星のバフ	カレーライス カリカリじゃこサラダ 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、カレー粉、カレールウ 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 動物ミニゼリー	牛乳 ちんすこう 小麦粉、砂糖、油	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 17.5 g
5	19	木 柿	白ごはん 鶏の唐揚げ 7品目サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	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 うずら豆、ひよこまめ、みずな、にんじん、しめじ、ツナ、コーン、マヨドレ 木綿豆腐、たまねぎ、わかめ、えのきたけ、米みそ、かつおだし	牛乳 食パンピザ 食パン、ウインナー、コーン、たまねぎ、ケチャップ、チーズ	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 29.6 g
6	20	金 動物ビスケット	七分づきご飯 鮭のねぎ味噌チーズ焼き 南瓜サラダ 大根と三つ葉のすまし汁	七分づき米 さけ、ねぎ、チーズ、砂糖、米みそ、マヨドレ かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨドレ、食塩 だいこん、えのきたけ、みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし	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 444 Kcal たんぱく質 16.6 g
7	土	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 りんごジュース	牛乳 袋菓子	エネルギー 430 Kcal たんぱく質 11.1 g
10	火	きな粉せんべい	七分づきご飯 ポークチャップ ポテトサラダ オニオンスープ	七分づき米 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 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 芋蒸し羊羹 さつまいも、こしあん、かんてん、砂糖	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 20.6 g
11	25	水 星のバフ	豆腐と豚肉の中華丼 大根とカニカマの中華サラダ わかめスープ	米、豚肉、木綿豆腐、チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、にんじん 片栗粉、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、ごま油 だいこん、かにかまぼこ、きゅうり、コーン、うすくちしょうゆ、砂糖、酢、ごま油 わかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、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 509 Kcal たんぱく質 21.5 g
12	木 柿	白ごはん 豆腐のまさご揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 ふかし芋 白菜のそぼろスープ	米 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、ちくわ、しらす干し、片栗粉、うすくちしょうゆ、なたね油 きゅうり、わかめ、砂糖、酢、うすくちしょうゆ さつまいも はくさい、たまねぎ、鶏ひき肉、しょうが、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 フライドポテト じゃがいも、米粉、食塩、なたね油	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 22.4 g	
13	27	金 動物ビスケット	七分づきご飯 (幼)さばのみぞれ煮 (乳)鮭のみぞれ煮 小松菜とコーンの和え物 きのこのみそ汁 みかん	七分づき米 さば、だいこん、米粉、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし 鮭、だいこん、米粉、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし こまつな、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、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし みかん	牛乳 そばめし(13日) 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 ジャムパン(27日)	〈13日〉 エネルギー 529 Kcal たんぱく質 25.1 g 〈27日〉 エネルギー 566Kcal たんぱく質 19.4 g
14	土	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 ※半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 397 Kcal たんぱく質 10.6 g
21	土	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 黒糖パン	エネルギー 446 Kcal たんぱく質 17 g
23	月	動物ビスケット	長崎ちゃんぽん 千切り大根のナムル 粉ふきいも	中華めん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、かまぼこ、しめじ、食塩、うすくちしょうゆ、みりん、ちゃんぽんスープ 切り干しだいこん、しょうゆ、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ、鶏がらスープ、ごま油 じゃがいも、食塩	牛乳 ゆかりおにぎり 米、ゆかり	エネルギー 445 Kcal たんぱく質 20.6 g
28	土	きな粉せんべい	焼きうどん 華風きゅうり さつまいものみそ汁	ゆでうどん、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、ごま油 きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 さつまいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 いちごツイスト	エネルギー 378 Kcal たんぱく質 12.6 g
24	火	きな粉せんべい	ロールパン かぼちゃクロック マカロニサラダ 野菜のコンソメスープ	ロールパン 豚ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、じゃがいも、うすくちしょうゆ、砂糖、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コンソメ、うすくちしょうゆ、みりん	牛乳 にんじんブリッツ にんじん、粉チーズ、小麦粉、食塩、なたね油	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 189 g
誕生会	17	火 きな粉せんべい	白ごはん ヒレカツ レタスサラダ 根菜ポトフ 柿	米 豚肉、小麦粉、水、パン粉、なたね油、ケチャップ レタス、きゅうり、わかめ、コーン、かにかまぼこ、砂糖、しょうゆ、酢、なたね油 ウインナー、さといも、たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、うすくちしょうゆ、みりん、コンソメ かき	牛乳 パンブキンパイ かぼちゃ、砂糖、パイ生地	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 25.5 g

※26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。

10月の平均栄養価(3～5歳児)
＜昼食・おやつ合計＞
エネルギー 512kcal
たんぱく質 20.1g
脂質 15.9g
炭水化物 72.3g
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す。

使用している旬の食べ物
かぼちゃ、キャベツ、小松菜、たまねぎ、にんじん、さといも、さつまいも、じゃがいも、さば、鮭、柿