

# 2023年11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 星のパフ	ポークカレー 小松菜とツナの無限サラダ ミニゼリー	米、豚肉、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、カレー粉、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	お茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、ヨーグルト、砂糖	エネルギー 474 Kcal たんぱく質 18.4 g
2	16・30	木	牛乳 りんご	白ごはん 油淋鶏 ビーンズサラダ もずくスープ みかん	米 鶏もも肉、酒、にんにく、しょうが、ねぎ、片栗粉、砂糖、しょうゆ、酢、なたね油 大豆、ひよこめ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ハム、マヨドレ もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし みかん	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 687 Kcal たんぱく質 26.7 g
4	18	土	牛乳 きな粉せんべい	マーボー丼 華風きゅうり きのこのみそ汁	米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく しょうが、片栗粉、うすくちしょうゆ、米みそ、鶏がらスープ きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 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 黒糖パン ※18日は半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 400 Kcal たんぱく質 16.9 g
6		月	牛乳 動物ビスケット	ミートスパゲティ ポテトサラダ オニオンスープ	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、ホールトマト缶、トマトピューレ、うすくちしょうゆ、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、食塩 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 鮭おにぎり 米、鮭、食塩	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 22 g
7		火	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 豆腐ミートローフ 千切り大根のサラダ 白菜とベーコンのスープ	七分づき米 牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、なたね油、食塩、パン粉、米みそ、砂糖、片栗粉 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ、うすくちしょうゆ、マヨドレ ベーコン、はくさい、ほうれんそう、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 さつまいも蒸しパン 小麦粉、さつまいも、砂糖、豆乳 ベーキングパウダー、なたね油	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 22.8 g
8	22	水	牛乳 星のパフ	(幼) フランスパン (乳) ロールパン クリームシチュー 水菜とれんこんのサラダ ミニゼリー	フランスパン ロールパン 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、シチューミックスクリーム、牛乳 水菜、れんこん、にんじん、マヨドレ、米みそ 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 543 Kcal たんぱく質 22.4 g
9		木	牛乳 りんご	白ごはん すき焼き風煮 さつまいもの素揚げ わかめのみそ汁	米 和牛、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、しらたき、ねぎ、にんじん 酒、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし さつまいも、米粉、油、食塩 カットわかめ、たまねぎ、米みそ、かつおだし	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 661 Kcal たんぱく質 23.4 g
10	24	金	牛乳 動物ビスケット	鶏とごぼうの炊き込みご飯 鮭の塩こうじ焼き (10日) 里芋のそぼろ煮 (24日) 大根のそぼろ煮 ブロッコリー 豆腐のみそ汁	米、鶏むね肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし、しいたけだし さけ、酒、塩こうじ 鶏ひき肉、さといも、にんじん、しょうが、うすくちしょうゆ、みりん、砂糖、かつおだし、片栗粉 鶏ひき肉、だいこん、にんじん、しょうが、うすくちしょうゆ、みりん、砂糖、かつおだし、片栗粉 ブロッコリー、食塩 木綿豆腐、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 (10日) 米粉きな粉ドーナツ 米粉、ベーキングパウダー 絹ごし豆腐、油、きな粉、砂糖 (24日) ジャムパン 菓子パン	10日 エネルギー 550 Kcal たんぱく質 28.6 g 24日 エネルギー 552 Kcal たんぱく質 28.6 g
11	25	土	牛乳 きな粉せんべい	ハヤシライス 大根とツナのサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ハヤシルウ だいこん、ツナ、マヨドレ、うすくちしょうゆ 動物ミニゼリー	牛乳 いちごツイスト	エネルギー 518 Kcal たんぱく質 13.5 g
13	27	月	牛乳 動物ビスケット	豆乳味噌うどん かぼちゃの天ぷら キャベツのおかか和え	ゆでうどん、豚ひき肉、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、青ネギ 豆乳、みりん、うすくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、こんぶだし かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、食塩 キャベツ、こまつな、かつお節、砂糖、しょうゆ、かつおだし	牛乳 じゃことわかめのおにぎり 米、わかめ、しらす干し、食塩	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 20.5 g
17		金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 かじきのフライ 根菜サラダ もやしスープ	七分づき米 かじき、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース、食塩 ごぼう、れんこん、にんじん、米みそ、マヨドレ 緑豆もやし、たまねぎ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 かるかん 上新粉、砂糖、ベーキングパウダー	エネルギー 548 Kcal たんぱく質 19.3 g
20		月	牛乳 動物ビスケット	白菜醤油ラーメン じゃがいもとベーコンのソテー みかん	中華めん、豚肉、はくさい、にんじん、なると 酒、しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、鶏がらスープ ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、なたね油、食塩 みかん	牛乳 鮭おにぎり 米、鮭、食塩	エネルギー 552 Kcal たんぱく質 22.5 g
21	くりぐらカフェ	火	牛乳 きな粉せんべい	おにぎり 鶏の唐揚げ ウインナー コーンサラダ/ブロッコリー ミニジュース	米、鮭フレーク、ゆかり 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 ウインナー コーン缶、キャベツ、マヨドレ/ブロッコリー、食塩 野菜ジュース	牛乳 ナポリタン スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、にんじん ケチャップ、ウスターソース、なたね油	エネルギー 509 Kcal たんぱく質 24.1 g
28		火	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 筑前煮 胡瓜とわかめ酢の物 さつまいものみそ汁	七分づき米 鶏もも肉、さといも、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく 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、カットわかめ、砂糖、酢、うすくちしょうゆ さつまいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖ちんすこう 小麦粉、油、黒砂糖	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 18.6 g
14	誕生会	火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん デミグラスハンバーグ ポイル野菜 コンソメスープ	米、パセリ粉 牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、木綿豆腐、たまねぎ 牛乳、パン粉、カットトマト缶、砂糖、うすくちしょうゆ、中濃ソース、デミグラスソース ブロッコリー、カリフラワー、さつまいも、にんじん キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コンソメ、うすくちしょうゆ	牛乳 クリームサンドパン コッパン、みかん缶、豆乳クリーム	エネルギー 536 Kcal たんぱく質 22.1 g

## 11月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>  
**エネルギー** 538kcal  
**たんぱく質** 21.2g  
**脂質** 17.9g  
**炭水化物** 73.0g  
**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。

### 使用している旬の食べ物

小松菜、カリフラワー、ブロッコリー、ごぼう、さといも、さつまいも、だいこん、はくさい、鮭、りんご、みかん