

# 2024年5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 塩せんべい	ポークカレー キャベツとツナのサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト缶、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールーウ、なたね油 キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラガス、ツナ、うすくちしょうゆ、酢、なたね油 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 534 Kcal たんぱく質 19.4 g
2		木	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 鶏の唐揚げ 千切り大根のサラダ じゃがいものみそ汁	七分づき米 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 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 じゃがいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、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 585 Kcal たんぱく質 24 g
7	21	火	牛乳 きな粉せんべい	ハヤシライス コーンサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ハヤシルウ、ケチャップ 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 ツナマヨトースト 食パン、ツナ、マヨドレ	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 21.4 g
9	23	木	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 絹揚げのみそ汁	七分づき米 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、カットわかめ、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、米みそ、かつおだし	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 525 Kcal たんぱく質 18.8 g
10	24	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 さごしのカレーパン粉焼き ポテトビーンズサラダ きのこのすまし汁	七分づき米 さわら、食塩、カレー粉、パン粉、なたね油 じゃがいも、大豆、にんじん、きゅうり、ツナ、マヨドレ しめじ、えのきたけ、しいたけ、うすくちしょうゆ、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 538 Kcal たんぱく質 23.3 g
11		土	牛乳 きな粉せんべい	焼きそば 華風きゅうり もやしスープ	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 きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 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 いちごツイスト 菓子パン	エネルギー 569 Kcal たんぱく質 18.1 g
13	27	月	牛乳 動物ビスケット	五目うどん じゃがいもそぼろ煮 みかん缶	ゆでうどん、鶏もも肉、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、りしりこんぶだし じゃがいも、鶏ひき肉、砂糖、うすくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、しょうが、片栗粉 みかん缶	牛乳 小松菜とじゃこのおにぎり 米、こまつな、しらす干し、食塩	エネルギー 453 Kcal たんぱく質 19.2 g
14		火	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 豆腐ハンバーグ ポイル野菜 チンゲン菜スープ	七分づき米 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、牛乳、うすくちしょうゆ、ケチャップ ブロッコリー、食塩、じゃがいも、食塩、にんじん、食塩、砂糖、コンソメ 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 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 530 Kcal たんぱく質 23 g
16		木	牛乳 きな粉せんべい	そら豆ごはん グリーンピースのかき揚げ キャベツのおかか和え 豚肉ともやしのみそ汁	米、そらまめ、油揚げ、みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ、かつおだし さやえんどう、コーン缶、ちくわ、たまねぎ、にんじん、小麦粉、なたね油、食塩、ベーキングパウダー キャベツ、こまつな、かつお節、砂糖、しょうゆ、かつおだし 豚肉、油揚げ、緑豆もやし、青ネギ、米みそ、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 567 Kcal たんぱく質 20.1 g
17		金	牛乳 動物ビスケット	たけのこご飯 鮭の塩こうじ焼き じゃがいもと厚揚げのうま煮 新玉ねぎのみそ汁	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 さけ、酒、米こうじ 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、厚揚げ、いんげん、砂糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし 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 シュガーパイ パイ生地、グラニュー糖、砂糖	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 25.3 g
18		土	牛乳 きな粉せんべい	千切り大根のピピンバ風 キャベツの昆布あえ わかめスープ	米、豚ひき肉、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんにく、砂糖、本みりん、酒、しょうゆ、かつおだし、ごま油、なたね油、食塩 キャベツ、食塩、塩こんぶ カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	*半日保育のためおやつはありません	エネルギー 325 Kcal たんぱく質 12.4 g
20		月	牛乳 動物ビスケット	味噌ラーメン きゅうりと鶏むね肉の中華サラダ 粉ふきいも	中華めん、豚肉、チンゲンサイ、にんじん、なると、赤みそ、米みそ、鶏がらスープ きゅうり、鶏むね肉、コーン缶、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 じゃがいも、食塩	牛乳 わかめおにぎり 米、カットわかめ、食塩	エネルギー 444 Kcal たんぱく質 22.7 g
22		水	牛乳 星のパフ	中華丼 パンサンスー たまねぎとベーコンのスープ	米、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、片栗粉、酒、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 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 たまねぎ、にんじん、ベーコン、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	お茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もち缶、ヨーグルト、砂糖	エネルギー 416 Kcal たんぱく質 13 g
25	参 観 日	土	牛乳 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(100%)	牛乳 袋菓子	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 18.1 g
30	か み か み 献 立	木	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 鶏むね肉のフリッター 大豆と小魚の甘辛炒め スティック野菜 切り干し大根のみそ汁	七分づき米 鶏むね肉、食塩、小麦粉、あおのり、なたね油 大豆、しらす干し、なたね油、米粉、しょうゆ、砂糖 きゅうり、にんじん、食塩 切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 食パンピザ 食パン、ウインナー、コーン缶、たまねぎ、ケチャップ、とろけるチーズ	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 37.5 g
31		金	牛乳 動物ビスケット	炊き込みごはん 鮭の塩こうじ焼き じゃがいもと厚揚げのうま煮 新玉ねぎのみそ汁	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 さけ、酒、米こうじ 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、厚揚げ、いんげん、砂糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし 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 シュガーパイ パイ生地、グラニュー糖、砂糖	エネルギー 503 Kcal たんぱく質 25 g
8	誕 生 会	水	牛乳 塩せんべい	白ごはん ミートボール マカロニサラダ 春野菜のみそ汁 いちご	米 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、しょうが、砂糖、食塩、片栗粉、みりん、しょうゆ マカロニ、食塩、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ キャベツ、たまねぎ、にんじん、米みそ、かつおだし いちご	牛乳 みかんゼリー みかん缶、水、砂糖、ゼラチン 星食べよ	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 25.6 g

\*28日は遠足のため給食はありません。お弁当の用意をよろしくお願いいたします。

5月の平均栄養価(3~5歳児)

<昼食・おやつ合計>

エネルギー 531kcal  
たんぱく質 21.2g  
脂質 16.2g  
炭水化物 75.2g  
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。

## 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。

## 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。

## ☆春が旬の食材☆

- ・春キャベツ
- ・新たまねぎ
- ・アスパラガス
- ・たけのこ
- ・いちご