

2024年6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	土	牛乳 きな粉せんべい	牛丼 キャベツのゆかり和え 豆腐のみそ汁	米、和牛、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、本みりん、酒、しょうゆ、 うすくちしょうゆ、かつおだし キャベツ、三島のゆかり 木綿豆腐、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖パン 菓子パン	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 22.6 g
3	17	月	牛乳 動物ビスケット	焼き豚醤油ラーメン かぼちゃソテー トマトときゅうりの甘酢和え	ゆで中華めん、焼き豚、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、青ネギ、 しょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、鶏がらスープ かぼちゃ、なたね油、食塩 トマト、きゅうり、ツナ、砂糖、酢、うすくちしょうゆ	牛乳 ゆかりおにぎり 米、三島のゆかり	エネルギー 420 Kcal たんぱく質 18.8 g
4	18	火	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 鶏肉のトマト煮 ビーンズサラダ コンソメスープ	七分つき米 鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、カットトマト缶詰、コンソメ、 ウスターソース、ケチャップ、うすくちしょうゆ、酒、中濃ソース、食塩、なたね油 大豆、ひよこまめ、キャベツ、にんじん、コーン、ハム、マヨドレ じゃがいも、たまねぎ、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん	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 559 Kcal たんぱく質 25.7 g
5	19	水	牛乳 塩せんべい	千切り大根のピビンパ風 キャベツのおかか和え なすのみそ汁	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、こまつな、かつお節、砂糖、しょうゆ、かつおだし なす、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 米粉きな粉ドーナツ 米粉、ベーキングパウダー、砂糖、絹ごし豆腐、 油、きな粉、砂糖	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 21.5 g
6	20	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ もずくスープ	米 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト(無糖) じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 グレープゼリー ぶどう濃縮果汁、砂糖、かんてんクック こめ棒くん	エネルギー 463 Kcal たんぱく質 22.2 g
7	21	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鮭のコーンマヨ焼き 和風ドレッシングサラダ トマト オニオンスープ	七分つき米 さけ、食塩、コーン、マヨドレ 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 トマト たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ジャムパン 菓子パン	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 21.5 g
8	22	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 キャベツのスープ	スパゲティー、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、 カットトマト、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、コンソメ きゅうり、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 (8日) いちごツイスト 菓子パン (22日) 半日保育のためおやつはありません	エネルギー 538 Kcal たんぱく質 22.8 g
10	24	月	牛乳 動物ビスケット	きつねうどん 五色和え 竹輪の磯辺揚げ	ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、本みりん、かまぼこ、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、うすくちしょうゆ、こんぶだし、かつおだし 緑豆もやし、こまつな、しめじ、にんじん、コーン、砂糖、うすくちしょうゆ ちくわ、小麦粉、ベーキングパウダー、あおのり、なたね油	牛乳 塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ	エネルギー 461 Kcal たんぱく質 18.8 g
11		火	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 豚肉と夏野菜の味噌炒め とうもろこし キャベツのスープ	七分つき米 豚肉、食塩、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、 なたね油、砂糖、本みりん、米みそ、赤みそ、片栗粉、鶏がらスープ とうもろこし 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 野菜蒸しパン 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	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 22 g
12	26	水	牛乳 塩せんべい	チキンカレー 小松菜とツナの無限サラダ ミニゼリー	米、鶏もも肉、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、 カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、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、砂糖、きな粉、砂糖	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 18.8 g
13	か み か み 献 立	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん かき揚げ 胡瓜とじゃこの酢の物 豆腐とえのきのスープ	米 たまねぎ、ちくわ、にんじん、食塩、ベーキングパウダー、小麦粉、なたね油 きゅうり、しらす干し、カットわかめ、砂糖、酢、うすくちしょうゆ 木綿豆腐、えのきだけ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 (乳) せんべい、ゼリー (幼) せんべい、きな粉棒	エネルギー 466 Kcal たんぱく質 15.2 g
14	28	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 かじきのフライ(トマトオニオンソース) マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁	七分つき米 かじき、小麦粉、食塩、パン粉、なたね油、カットトマト缶詰、ケチャップ、たまねぎ、 コンソメ、砂糖、しょうゆ マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ かぼちゃ、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 ツナマヨパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ツナ、マヨドレ、 砂糖、豆乳、なたね油	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 22.7 g
27		木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん チリコンカン レタスサラダ 小松菜スープ	米 大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、カットトマト缶詰、ケチャップ、 うすくちしょうゆ、ウスターソース レタス、きゅうり、カットわかめ、コーン、かにかまぼこ、砂糖、しょうゆ、酢、なたね油 こまつな、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、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、油	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 20.2 g
25	誕 生 会	火	牛乳 きな粉せんべい	カエルちゃんおにぎり チキンナゲット ジャーマンポテト 野菜のコンソメスープ	米、ふりかけ、ちくわ、きゅうり、焼きのり 鶏ひき肉、おから、絹ごし豆腐、片栗粉、マヨドレ、コンソメ、油、ケチャップ じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、なたね油、食塩 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、本みりん	牛乳 あじさいゼリー こしあん、ぶどう濃縮果汁、砂糖、水あめ、粉かんてん	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 22.7 g

6月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>
エネルギー 529kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 16.6g
炭水化物 73.8g
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。

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。

☆旬の食材（夏）☆

- ・とうもろこし
- ・トマト
- ・レタス
- ・なす
- ・きゅうり

