

2024年07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  | 29       | 月     | 牛乳<br>動物ビスケット                | 長崎ちゃんぽん<br>トマトときゅうりの甘酢和え                              | 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<br>食塩、うすくちしょうゆ、本みりん、ちゃんぽんスープ<br>トマト、きゅうり、ツナ、砂糖、酢、うすくちしょうゆ                                                                                 | 牛乳<br>おかかおにぎり<br>米、かつお節、しょうゆ                             | エネルギー<br>433 Kcal<br>たんぱく質<br>21.1 g |
| 2  | 16・30    | 火     | 牛乳<br>きな粉せんべい                | 七分づきご飯<br>つくね焼き<br>南瓜サラダ<br>絹揚げのみそ汁                   | 七分づき米<br>鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、片栗粉、本みりん、うすくちしょうゆ、食塩<br>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<br>絹揚げ、えのきだけ、しめじ、青ネギ、わかめ、みみそ、かつおだし                                                      | 牛乳<br>黒糖蒸しパン<br>小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、なたね油                | エネルギー<br>532 Kcal<br>たんぱく質<br>24 g   |
| 3  | 17・31    | 水     | 牛乳<br>星のパフ                   | 麻婆茄子丼<br>きゅうりの生姜炒め<br>モロヘイヤとベーコンのスープ                  | 米、豚ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく<br>砂糖、しょうゆ、片栗粉、みみそ、赤みそ、鶏がらスープ<br>きゅうり、しょうが、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油<br>モロヘイヤ、たまねぎ、ベーコン、本みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ                                                  | 牛乳<br>ブルーベリージャムサンド<br>食パン、ブルーベリージャム                      | エネルギー<br>568 Kcal<br>たんぱく質<br>21.9 g |
| 4  | 19       | 木 / 金 | 牛乳<br>木:きな粉せんべい<br>金:動物ビスケット | 七分づきご飯<br>(幼) あじのマリネ<br>(乳) 鮭のマリネ<br>スパサラダ<br>洋風スープ   | 七分づき米<br>あじ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、片栗粉、米粉、オリーブ油、酢、うすくちしょうゆ、砂糖、かつおだし<br>さけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、片栗粉、米粉、オリーブ油、酢、うすくちしょうゆ、砂糖、かつおだし<br>サラダ用スパゲティー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨドレ<br>こまつな、たまねぎ、ベーコン、コンソメ | 牛乳<br>青のりポテト<br>じゃがいも、米粉、食塩、あおのり、なたね油                    | エネルギー<br>499 Kcal<br>たんぱく質<br>17.6 g |
| 6  | 20       | 土     | 牛乳<br>きな粉せんべい                | 焼きうどん<br>コーンサラダ<br>じゃがいものみそ汁                          | ゆでうどん、豚肉、にら、たまねぎ、にんじん、しいたけ、本みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ<br>きゅうり、ツナ、コーン缶、にんじん、酢、油、食塩<br>じゃがいも、たまねぎ、青ネギ、みみそ、かつおだし                                                                         | 牛乳<br>いちごツイスト<br>ジャムパン                                   | エネルギー<br>482 Kcal<br>たんぱく質<br>18.8 g |
| 8  | 22       | 月     | 牛乳<br>動物ビスケット                | 肉うどん<br>高野豆腐の和え物<br>かぼちゃソテー                           | うどん、和牛、にんじん、たまねぎ、青ネギ、かまぼこ、本みりん、うすくちしょうゆ、昆布だし、かつおだし<br>高野豆腐、にんじん、板こんにゃく、こまつな、うすくちしょうゆ、砂糖、かつおだし<br>かぼちゃ、なたね油、食塩                                                                 | 牛乳<br>ツナマヨおにぎり<br>米、ツナ、マヨドレ                              | エネルギー<br>485 Kcal<br>たんぱく質<br>21.3 g |
| 9  | 23       | 火     | 牛乳<br>きな粉せんべい                | 七分づきご飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>千草和え<br>トマト<br>わかめスープ          | 七分づき米<br>豚肉、たまねぎ、しょうが、砂糖、うすくちしょうゆ、酒、本みりん、なたね油<br>こまつな、にんじん、油揚げ、板こんにゃく、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、しょうゆ、かつおだし<br>トマト<br>わかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし                                              | 牛乳<br>水ようかん<br>つぶしあん、かんてん、砂糖                             | エネルギー<br>514 Kcal<br>たんぱく質<br>22.2 g |
| 10 | 24       | 水     | 牛乳<br>星のパフ                   | ビーフカレー<br>オクラサラダ<br>ミニゼリー                             | 米、和牛、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく<br>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、カレールウ、なたね油<br>キャベツ、オクラ、にんじん、酢、なたね油、うすくちしょうゆ<br>動物ミニゼリー                                                      | お茶<br>フルーツヨーグルト<br>みかん缶、もも缶、ヨーグルト、砂糖                     | エネルギー<br>480 Kcal<br>たんぱく質<br>12.9 g |
| 11 |          | 木     | 牛乳<br>きな粉せんべい                | 白ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>千切り大根のナムル<br>冬瓜のスープ                  | 米<br>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<br>切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、砂糖、うすくちしょうゆ、しょうゆ、鶏がらスープ、ごま油<br>とうがん、たまねぎ、えのきだけ、青ネギ、コンソメ                                                     | 牛乳<br>食パンラスク<br>食パン、グラニュー糖、無塩バター                         | エネルギー<br>563 Kcal<br>たんぱく質<br>21.5 g |
| 12 |          | 金     | 牛乳<br>動物ビスケット                | 七分づきご飯<br>鮭のムニエル<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>なすのみそ汁           | 七分づき米<br>さけ、食塩、小麦粉、バター<br>ほうれん草、ベーコン、コーン缶、砂糖、うすくちしょうゆ、なたね油、食塩<br>なす、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、みみそ、かつおだし                                                                                    | 牛乳<br>牛乳<br>ちんすこう<br>小麦粉、砂糖、油                            | エネルギー<br>539 Kcal<br>たんぱく質<br>22.1 g |
| 13 | 27       | 土     | 牛乳<br>きな粉せんべい                | マーボー丼<br>きゅうりの塩昆布あえ<br>わかめスープ                         | 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、みみそ、鶏がらスープ<br>きゅうり、塩こんぶ、ごま油<br>わかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし                                                                      | 牛乳<br>黒糖パン<br>※13日は半日保育のためおやつはありません。                     | エネルギー<br>481 Kcal<br>たんぱく質<br>21 g   |
| 18 | かむかむ献立   | 木     | 牛乳<br>きな粉せんべい                | 白ごはん<br>鶏むね肉の和風のり塩カツ<br>千切り大根のパリパリ和風サラダ<br>お麴のみそ汁     | 米<br>鶏むね肉、あおさ粉、パン粉、酒、しょうゆ、マヨドレ、片栗粉、なたね油<br>切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、しょうゆ、砂糖、酢、かつおだし<br>焼ひ、たまねぎ、えのきだけ、青ネギ、みみそ、かつおだし                                                                  | 牛乳<br>とうもろこし<br>こめ棒くん                                    | エネルギー<br>575 Kcal<br>たんぱく質<br>28.7 g |
| 25 | オリンピック食堂 | 木     | 牛乳<br>きな粉せんべい                | クロワッサン<br>スコップクロケット<br>ラタトゥイユ<br>キャベツのコンソメスープ         | クロワッサン<br>豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、パン粉、うすくちしょうゆ、砂糖、食塩、なたね油、中濃ソース<br>たまねぎ、トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、黄ピーマン、赤ピーマン、にんにく、食塩、ケチャップ、中濃ソース<br>キャベツ、たまねぎ、コンソメ                                           | 牛乳<br>フルーツのテリーヌ風<br>みかん缶、もも缶、アセロラジュース、グラニュー糖、アガー<br>星食べよ | エネルギー<br>505 Kcal<br>たんぱく質<br>13.1 g |
| 26 |          | 金     | 牛乳<br>動物ビスケット                | (幼) フランスパン<br>(乳) ロールパン<br>さごしのボワレ<br>マセドアンサラダ<br>ポトフ | フランスパン<br>ロールパン<br>さわら、食塩<br>じゃがいも、きゅうり、にんじん、ハム、コーン缶、マヨドレ<br>ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コンソメ                                                                                       | 牛乳<br>レモンサブレ<br>無塩バター、グラニュー糖、食塩、レモン果汁、小麦粉                | エネルギー<br>603 Kcal<br>たんぱく質<br>21.1 g |
| 5  | 誕生会      | 金     | 牛乳<br>動物ビスケット                | 七夕そぼろ丼<br>豆腐ミートローフ<br>コールスローサラダ<br>オクラスープ             | 米、鶏ひき肉、にんじん、コーン缶しょうが、うすくちしょうゆ、砂糖、かつおだし<br>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、みみそ、砂糖、片栗粉<br>キャベツ、きゅうり、コーン缶、マヨドレ<br>オクラ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし                              | 牛乳<br>青空ゼリー<br>ブルーハワイシロップ、炭酸飲料、牛乳、グラニュー糖、アガー<br>星食べよ     | エネルギー<br>689 Kcal<br>たんぱく質<br>26.7 g |

7月の平均栄養価(3～5歳児)  
＜昼食・おやつ合計＞  
エネルギー 520kcal  
たんぱく質 20.5g  
脂質 17.2g  
炭水化物 69.0g  
食塩相当量 2.2g

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 ・ピーマン  
・トマト ・レタス ・ねぎ  
・なす ・ズッキーニ  
・きゅうり ・モロヘイヤ  
・あじ