

2024年08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	木		牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 豆腐のまさご揚げ パンサンスー なすのみそ汁	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 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 なす、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 りんごゼリー りんごジュース、砂糖、かんてん こめ棒くん	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 21.6 g	
2	30	金		牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鮭の南蛮漬け 冬瓜のそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁	七分つき米 ペにさけ、にんじん、たまねぎ、酢、砂糖、うすくちしょうゆ、片栗粉、なたね油、かつおだし 鶏ひき肉、とうがん、しょうが、うすくちしょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、かつおだし 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 そばめし 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	エネルギー 524 Kcal たんぱく質 25.8 g	
3	17・31	土		牛乳 きな粉せんべい	ミートスパゲティ キャベツのゆかり和え コンソメスープ	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 カットトマト缶詰、薄口しょうゆ、ウスターソース、オリーブ油、中濃ソース、コンソメ キャベツ、ゆかり 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 いちごツイスト	エネルギー 547 Kcal たんぱく質 22.2 g	
5	19	月		牛乳 動物ビスケット	鶏なんばうどん 南瓜煮	ゆでうどん、鶏もも肉、たまねぎ、ねぎ、油揚げ、本みりん、うすくちしょうゆ、こんぶだし、かつおだし かぼちゃ、砂糖、本みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 青菜おにぎり 米、三島のひろし	エネルギー 434 Kcal たんぱく質 17.1 g	
6	20	火		牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 しそ入りつくね 大豆ひじき煮 お麴のみそ汁	七分つき米 鶏ひき肉、木綿豆腐、しそ、たまねぎ、片栗粉、本みりん、うすくちしょうゆ 大豆、にんじん、ちくわ、ひじき、砂糖、本みりん、しょうゆ、かつおだし 焼ふ、たまねぎ、えのきたけ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム	エネルギー 549 Kcal たんぱく質 28.2 g	
7		水		牛乳 星のパフ	ポークカレー トマトサラダ ヨーグルト	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト缶詰 ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉、カレールウ、なたね油 ひじき、トマト、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、かつおだし、なたね油、食塩 ヨーグルト、砂糖	お茶 オレンジゼリー オレンジジュース、砂糖、かんてん 星食べよ	エネルギー 565 Kcal たんぱく質 14.1 g	
8	22	木		牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 豚肉と夏野菜のみそ炒め とうもろこし 絹揚げのみそ汁	米 豚肉、なす、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、片栗粉、砂糖、食塩、本みりん、米みそ、赤みそ、鶏がらスープ とうもろこし 絹揚げ、えのきたけ、しめじ、青ネギ、わかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 食パンラスク 食パン、グラニュー糖、無塩バター	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 23.8 g	
9	23	金		牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 かじきのフライ ズッキーニのツナマヨソテー 冬瓜とベーコンのスープ	七分つき米 かじき、小麦粉、食塩、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース ズッキーニ、たまねぎ、ツナ、マヨドレ、食塩、オリーブ油 とうがん、たまねぎ、にんじん、ベーコン、本みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 水ようかん つぶしあん、かんてん、砂糖	エネルギー 506 Kcal たんぱく質 20.5 g	
10		土		牛乳 きな粉せんべい	冷やし肉うどん 華風きゅうり	ゆでうどん、牛肉、にんじん、しいたけ 青ネギ、しょうゆ、酒、うすくちしょうゆ、本みりん、砂糖、かつおだし きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油	牛乳 黒糖パン	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 15.6 g	
13	27	火		牛乳 きな粉せんべい	ハヤシライス コールスローサラダ 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 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨドレ 動物ミニゼリー	牛乳 (13日) 袋菓子 (27日) ツナマヨトースト 食パン、ツナ水煮缶、マヨドレ	(13日) エネルギー 581 Kcal たんぱく質 17.4 g	(27日) エネルギー 679 Kcal たんぱく質 21.3 g
14	28	水		牛乳 星のパフ	二色丼 胡瓜とわかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁	米、鶏ひき肉、にんじん、しょうが、しょうゆ、砂糖、かつおだし きゅうり、わかめ、酢、砂糖、うすくちしょうゆ かぼちゃ、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 (14日) 袋菓子 (28日) マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	(14日) エネルギー 517 Kcal たんぱく質 23 g	(28日) エネルギー 548 Kcal たんぱく質 24.7 g
	24	土		牛乳 きな粉せんべい	ハヤシライス コールスローサラダ 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 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨドレ 動物ミニゼリー	※24日は半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 442 Kcal たんぱく質 11.4 g	
	26	月		牛乳 動物ビスケット	スタミナ味噌ラーメン きゅうり鶏むね肉の梅肉和え とうもろこし	中華麺、豚肉、キャベツ、ほうれん草、にら、にんじん、なると、にんにく しょうゆ、赤みそ、米みそ、鶏ガラスープ 鶏むね肉、きゅうり、梅干し、砂糖、本みりん、しょうゆ とうもろこし	牛乳 鮭おにぎり 米、鮭フレーク	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 26.8 g	
21	誕生会	水		牛乳 星のパフ	ハンバーガー フライドポテト コーンサラダ ミニジュース	コッペパン、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、レタス、牛乳、パン粉、うすくちしょうゆ、ケチャップ、中濃ソース じゃがいも、米粉、食塩、なたね油 コーン、キャベツ、マヨドレ 野菜ジュース	牛乳 マンゴープリン マンゴー、牛乳、グラニュー糖、レモン果汁、ホイップクリーム、ゼラチン	エネルギー 554 Kcal たんぱく質 19.7 g	

※15日、16日はお弁当日です。

8月の平均栄養価(3～5歳児)
＜昼食・おやつ合計＞
エネルギー 543kcal
たんぱく質 22.1g
脂質 18.2g
炭水化物 72.7g
食塩相当量 2.3g

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。

☆かみかみメニュー☆

- きゅうりの酢の物
- 大豆ひじき煮
- きゅうりと鶏むね肉の梅肉和え
- コールスローサラダ