

2024年9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	
2	30	月	牛乳 動物ビスケット	牛のしぐれ煮うどん うの花炒り煮 粉ふきいも	ゆでうどん、和牛、ごぼう、たまねぎ、かまぼこ、青ネギ うすくちしょうゆ、しょうゆ、本みりん、酒、砂糖、こんぶだし、かつおだし おから、ちくわ、にんじん、干しいたけ、青ネギ、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、油、かつおだし じゃがいも、食塩	牛乳 塩バターコーンおにぎり 米、コーン缶、バター、食塩	エネルギー 537 Kcal たんぱく質 18.6 g	
3	17	火	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 ホイコーロー 華風きゅうり もずくスープ	七分つき米 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ 片栗粉、米みそ、赤みそ、本みりん、砂糖、鶏ガラスープ、オ伊斯ターソース きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 (3日) グレープゼリー ぶどう濃縮果汁、砂糖、かんてんクック 星食べよ (17日) スイートポテト さつまいも、豆乳、豆乳クリーム、砂糖	(3日) エネルギー 588 Kcal たんぱく質 12.8 g	(17日) エネルギー 631 Kcal たんぱく質 12.6 g
4	18	水	牛乳 塩せんべい	チキンカレー カリカリじゃこサラダ 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、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 キャベツ、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、なたね油、うすくちしょうゆ 動物ミニゼリー	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 586 Kcal たんぱく質 20.3 g	
5		木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ いんげんのソテー トマトとレタスのスープ	米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん 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 いんげんまめ、食塩、なたね油 レタス、トマト、本みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 黒糖ちんすこう 小麦粉、油、黒砂糖	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 22 g	
6		金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 さごしの醤油焼き マカロニサラダ じゃがいものみそ汁	七分つき米 さわら、酒、本みりん、うすくちしょうゆ、砂糖 マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、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 491 Kcal たんぱく質 20.6 g	
7	21	土	牛乳 きな粉せんべい	麻婆茄子丼 キャベツのゆかり和え きのこのすまし汁	米、豚ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく 砂糖、しょうゆ、片栗粉、米みそ、赤みそ、鶏がらスープ キャベツ、三島のゆかり しめじ、えのきだけ、しいたけ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 黒糖パン 菓子パン	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 21.9 g	
9		月	牛乳 動物ビスケット	ジャージャー麺 トマトときゅうりの甘酢和え キャベツのスープ	中華めん、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、青ネギ、コーン缶 鶏がらスープ、砂糖、赤みそ、しょうゆ、酒、片栗粉、油、ごま油 トマト、きゅうり、ツナ、砂糖、酢、うすくちしょうゆ 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 ひじきとツナのおにぎり 米、ツナ、ひじき、砂糖、しょうゆ、本みりん、酒	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 20.8 g	
10	か み か み	火	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 ポークチャップ ビーンズサラダ オニオンスープ	七分つき米 豚肉、たまねぎ、にんじん、食塩、砂糖、なたね油、ケチャップ、ウスターソース 大豆、ひよこまめ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ハム、マヨドレ たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	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 617 Kcal たんぱく質 25.7 g	
11		水	牛乳 塩せんべい	チャプチェ風丼ぶり チョレギサラダ 小松菜スープ	米、はるさめ、豚ひき肉、緑豆ちやし、にんじん、たけのこ、にら、しめじ 干しいたけ、砂糖、しょうゆ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ、食塩 レタス、きゅうり、カットわかめ、味付けのり、にんにく、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油 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 マカロニのトマトソース炒め マカロニ、ツナ、トマト缶、ケチャップ うすくちしょうゆ、ウスターソース、砂糖	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 19.2 g	
12	26	木	牛乳 きな粉せんべい	炊き込みごはん 和風肉だんご 胡瓜としらすの酢の物 なすのみそ汁	米、にんじん、干しいたけ、油揚げ、本みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ、かつおだし、しいたけだし 豚ひき肉、たまねぎ、しいたけ、にんじん、青ネギ、しょうが、パン粉 食塩、うすくちしょうゆマヨドレ、かつおだし、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、片栗粉 きゅうり、しらす干し、カットわかめ、酢、砂糖、うすくちしょうゆ なす、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 フライドポテト じゃがいも、米粉、食塩、なたね油	エネルギー 477 Kcal たんぱく質 20.9 g	
13	27	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鮭の味噌マヨ焼き のり酢和え 人参の甘煮 豆腐とわかめのみそ汁	七分つき米 さけ、砂糖、米みそ、マヨドレ こまつな、キャベツ、ツナ、味付けのり、しょうゆ、酢 にんじん、砂糖 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、えのきだけ、米みそ、かつおだし	牛乳 (13日) スイートパンプキンサンド 食パン、かぼちゃ、砂糖 (27日) ジャムパン	(13日) エネルギー 459 Kcal たんぱく質 24 g	(27日) エネルギー 514 Kcal たんぱく質 24.1 g
14	28	土	牛乳 きな粉せんべい	ベーコンと青ネギの和風パスタ きゅうりスティック 野菜のコンソメスープ	スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、青ネギ、食塩、しょうゆ、コンソメ、なたね油 きゅうり、食塩 たまねぎ、じゃがいも、しめじ、コンソメ、本みりん	牛乳 (14日) いちごツイスト 菓子パン (28日) 半日保育のためおやつはありません	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 17 g	
19	中 華 料 理 ①	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 彩り野菜のマーボー豆腐 パンサンスー チンゲン菜スープ	米 木綿豆腐、豚ひき肉、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが にんにく、片栗粉、米みそ、赤みそ、しょうゆ、薄口しょうゆ、鶏がらスープ 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 チンゲンサイ、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 マーラーカオ 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、黒砂糖 しょうゆ、油	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 21.3 g	
20	中 華 料 理 ②	金	牛乳 動物ビスケット	あんかけ焼きそば 棒棒鶏 わかめスープ	焼きそばめん、豚肉、なると、キャベツ、にんじん、干しいたけ、チンゲン菜 たまねぎ、鶏ガラスープ、酒、食塩、オ伊斯ターソース、しょうゆ、片栗粉、油 きゅうり、鶏むね肉、白ねりごま、しょうゆ、酢、砂糖 カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし汁	お茶 杏仁豆腐 みかん缶、なし 牛乳、砂糖、かんてん	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 17.4 g	
24		火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 豆腐ミートローフ 千切り大根のサラダ キャベツとベーコンのスープ	米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、なたね油、食塩、木綿豆腐 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 キャベツ、たまねぎ、ベーコン、うすくちしょうゆ、かつおだし	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 610 Kcal たんぱく質 25 g	
25	誕 生 会	水	牛乳 塩せんべい	梅じゃこおにぎり ヒレカツ 和風ドレッシングサラダ オニオンスープ	米、しらす干し、うめ干し 豚肉(ヒレ)、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ 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 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 カラフルフルーツポンチ みかん缶、ぶどう果汁、いちごシロップ ブルーハワイシロップ、かんてん、砂糖	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 23.5 g	

9月の平均栄養価(3～5歳児)

＜昼食・おやつ合計＞
エネルギー 528kcal
たんぱく質 19.9g
脂質 18.2g
炭水化物 71.2g
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。

☆かみかみメニュー☆
・ホイコーロー
・カリカリじゃこサラダ
・棒棒鶏
・千切り大根のサラダ
・ヒレカツ