

2024年 11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	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鮭の幽庵焼き ブロッコリー 大根の煮もの 豚汁	七分つき米 鮭、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、レモン果汁、酒 ブロッコリー、食塩 だいこん、にんじん、うすくちしょうゆ、本みりん、砂糖、かつおだし 豚肉、だいこん、にんじん、板こんにゃく、しいたけ、油揚げ、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 522 Kcal たんぱく質 27 g
2	16 30	土	牛乳 星のパフ	千切り大根のピビンパ風 華風きゅうり 絹揚げのみそ汁	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 きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 生揚げ、えのきたけ、しめじ、青ネギ、米みそ、かつおだし	(2日) 半日保育のため、おやつはありません。 (16日、30日) 牛乳、黒糖ツイスト	(16日30日) エネルギー 529 Kcal たんぱく質 21.5 g
5		火	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 筑前煮 胡瓜とわかめの酢の物 さつまいものみそ汁	七分つき米 鶏もも肉、さといも、にんじん、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、砂糖、本みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし きゅうり、カットわかめ、砂糖、酢、うすくちしょうゆ さつまいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、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 536 Kcal たんぱく質 19.9 g
6	20	水	牛乳 星のパフ	ビーフカレー 小松菜とツナの無限サラダ 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、カットトマト缶詰、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 こまつな、ツナ水煮缶、かつお節、三温糖、酢、しょうゆ、マヨドレ 動物ミニゼリー	お茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、ヨーグルト(無糖)、砂糖	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 15.4 g
7	21	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 和風肉だんご 千草和え わかめのみそ汁	米 豚ひき肉、たまねぎ、しいたけ、にんじん、パン粉、食塩、うすくちしょうゆ、酒、しょうが、マヨドレ、青ネギ、かつおだし、しょうゆ、本みりん、砂糖、片栗粉 こまつな、にんじん、うすくちしょうゆ、酢、油揚げ、板こんにゃく、砂糖、しょうゆ、かつおだし カットわかめ、たまねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 ナポリタン スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ケチャップ、ウスターソース、なたね油	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 25.6 g
8	22	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 かじきのフライ 根菜サラダ もやしスープ	七分つき米 かじき、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース、食塩 ごぼう、れんこん、にんじん、米みそ、マヨドレ 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 ツナマヨトースト 食パン、ツナ、マヨドレ	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 23.1 g
9		土	牛乳 星のパフ	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 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 いちごツイスト ジャムパン	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 18.7 g
11	25	月	牛乳 動物ビスケット	豆乳味噌うどん ブロッコリーのツナおかかかえし 竹輪の磯辺揚げ	ゆでうどん、豚肉、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、青ネギ、豆乳、本みりん、うすくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、こんぶだし ブロッコリー、ツナ、かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし 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 じゃことわかめのおにぎり 米、わかめ、しらす干し、食塩	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 24.6 g
12	26	火	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 豆腐のまさご揚げ 千切り大根のサラダ 里芋のみそ汁	七分つき米 木綿豆腐、鶏ひき肉、れんこん、にんじん、ちくわ、ひじき、片栗粉、うすくちしょうゆ、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 さといも、たまねぎ、油揚げ、青ネギ、米みそ、かつおだし	(12日) 牛乳 ジャムパン(菓子パン) (26日) 牛乳、さつまいも蒸しパン	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 23.3 g
13	か み か み 献 立	水	牛乳 星のパフ	(幼) フランスパン (乳) ロールパン クリームシチュー 水菜とれんこんのサラダ ミニゼリー	フランスパン ロールパン 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、シチューミックスクリーム、牛乳 水菜、れんこん、にんじん、マヨドレ、食塩、米みそ 動物ミニゼリー	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 550 Kcal たんぱく質 24.9 g
14		木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 南瓜サラダ オニオンスープ	米 鶏もも肉、にんにく、酒、マーマレード、しょうゆ、本みりん、なたね油 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 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 焼芋 さつまいも	エネルギー 504 Kcal たんぱく質 22.9 g
18		月	牛乳 動物ビスケット	味噌ラーメン ひじきの中華サラダ かぼちゃソテー	ゆで中華めん、豚肉、チンゲンサイ、にんじん、なると、赤みそ、米みそ、味噌ラーメンスープ ひじき、本みりん、しょうゆ、かつおだし、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、ごま油 かぼちゃ、なたね油、食塩	牛乳 鮭おにぎり 米、さけ、食塩	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 20.1 g
27	オリ ン ピック 食 堂 韓 国 料 理	水	牛乳 星のパフ	チュモッパ チョレギサラダ サムゲタン	米、ツナ、たくあん漬、味付けのり、ごま油 レタス、きゅうり、カットわかめ、味付けのり、にんにく、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油 米、鶏もも肉、ねぎ、しいたけ、だいこん、ごぼう、しょうが、にんにく、ごま油、食塩、鶏がらスープ	牛乳 チヂミ 小麦粉、にら、にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、なたね油、しょうゆ、酢、ごま油	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 23.3 g
28		木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん ブルコギ 三色ナムル 白菜スープ	米 和牛、たまねぎ、しいたけ、にんじん、ピーマン、にんにく、酒、砂糖、しょうゆ、ごま油 ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、砂糖、食塩、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ、ごま油 はくさい、たまねぎ、にら、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 チーズボール ホットケーキミックス、白玉粉、牛乳、砂糖、チーズ、パン粉	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 19.1 g
19	誕 生 会	火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん デミグラスハンバーグ ポイル野菜 コンソメスープ	米 牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、木綿豆腐、たまねぎ、牛乳、パン粉、カットトマト缶 砂糖、コンソメ、中濃ソース、デミグラスソース ブロッコリー、カリフラワー、さつまいも、にんじん、コンソメ キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コンソメ、うすくちしょうゆ	お茶 برانمانジェ〜ブルーベリーソース掛け〜 牛乳、コーンスターチ、砂糖、ブルーベリージャム ミレービスケット	エネルギー 496 Kcal たんぱく質 18.1 g

11月の平均栄養価(3～5歳児)
＜昼食・おやつ合計＞
エネルギー 548kcal
たんぱく質 22.9g
脂質 17.5g
炭水化物 75.6g
食塩相当量 2.5g

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☆

- ・かぼちゃ

・ごぼう

・白菜

・さといも

・さつまいも
- ・れんこん

・カリフラワー

・ブロッコリー

