

2024年12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	16	月	牛乳 動物ビスケット	五目ラーメン 大根とカニカマの中華サラダ さつま芋のレモン煮	中華めん、豚肉、しめじ、干しいたけ、はくさい、チンゲンサイ、なるとしいたけだし、醤油ラーメンスープ だいこん、かにかまぼこ、きゅうり、コーン缶、うすくちしょうゆ、砂糖、酢、食塩、ごま油 さつまいも、レモン果汁、砂糖	牛乳 ゆかりおにぎり 米、ゆかり	エネルギー 494 Kcal たんぱく質 20.3 g
3	17	火	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 豆腐ハンバーグ 根菜サラダ ポトフ	七分つき米 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、牛乳、うすくちしょうゆ、ケチャップ ごぼう、れんこん、にんじん、米みそ、マヨドレ ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、うすくちしょうゆ、本みりん、コンソメ	牛乳 シュガーパイ パイ生地、グラニュー糖、砂糖	エネルギー 566 Kcal たんぱく質 19.8 g
4	18	水	牛乳 星のパフ	そばめし ブロッコリーのおかか和え 豚汁	米、焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、おたふく焼きそばソース、ケチャップ ブロッコリー、かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし 豚肉、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、しめじ、油揚げ、米みそ、かつおだし	牛乳 焼き芋 さつまいも	エネルギー 533 Kcal たんぱく質 22.7 g
5	19	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん すき焼き風煮 さつまいもの素揚げ わかめのみそ汁	米 和牛、焼き麩、はくさい、たまねぎ、しらたき、にんじん、しいたけ、青ネギ 酒、砂糖、本みりん、しょうゆ、かつおだし さつまいも、米粉、油、食塩 カットわかめ、たまねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 きな粉パン 食パン、きな粉、砂糖	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 21 g
6	20	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 ぶりの竜田揚げ（乳：鮭） 7品目サラダ 豆腐の味噌汁	七分つき米 ぶり、（乳児：鮭）しょうが、酒、本みりん、しょうゆ、片栗粉、なたね油 うすら豆、ひよこまめ、みずな、にんじん、しめじ、ツナ、コーン缶、マヨドレ 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 芋蒸し羊羹 つぶしあん、かんてん、砂糖、さつまいも	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 19.9 g
7		土	牛乳 星のパフ	サンドイッチ 野菜のコンソメスープ みかん	食パン、焼き豚、きゅうり、マヨドレ、ツナ、マヨドレ、じゃがいも、食塩、ケチャップ 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 みかん	牛乳 いちごツイスト ジャムパン	エネルギー 534 Kcal たんぱく質 20.2 g
9	23	月	牛乳 動物ビスケット	味噌煮込み風うどん じゃがいものそぼろ煮 みかん	うどん、鶏もも肉、はくさい、かまぼこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、油揚げ、米みそ 赤みそ、本みりん、かつおだし、こんぶだし じゃがいも、にんじん、鶏ひき肉、しょうが、うすくちしょうゆ、本みりん、砂糖、かつおだし、片栗粉 みかん	牛乳 塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 23.1 g
10		火	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 豚肉と大根の煮物 ほうれん草とちくわのお浸し じゃがいものみそ汁	七分つき米 豚肉、だいこん、にんじん、厚揚げ、しょうが、青ネギ、砂糖、本みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし ほうれん草、にんじん、ちくわ、砂糖、うすくちしょうゆ じゃがいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 スイートポテト さつまいも、豆乳、豆乳クリーム、砂糖	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 19.6 g
11	25	水	牛乳 星のパフ	チキンカレー ブロッコリーとカリフラワーの甘酢和え 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 ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、酢、砂糖、食塩、かつおだし 動物ミニゼリー	牛乳 マカロニのトマトソース炒め マカロニ、ツナ、カットトマト 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 521 Kcal たんぱく質 18.9 g
12	26	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん チキンカツ 白菜と水菜の和えもの 里芋のみそ汁	米 鶏むね肉、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ はくさい、水菜、ちくわ、砂糖、うすくちしょうゆ さといも、たまねぎ、油揚げ、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 571 Kcal たんぱく質 30.2 g
13	インド料理	金	牛乳 動物ビスケット	（幼児）ナン（乳児）白ごはん キーマカレー 和風ドレッシングサラダ オニオンスープ	（幼児）ナン （乳児）米 豚ひき肉、たまねぎ、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 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 ブルーベリージャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 525 Kcal たんぱく質 24.5 g
14		土	牛乳 星のパフ	鮭おにぎり 梅ゆかりおにぎり 豚汁	米、さけ、食塩 米、ゆかり、うめ干し 豚肉、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、しめじ、油揚げ、米みそ、かつおだし	 半日保育のためおやつはありません	エネルギー 421 Kcal たんぱく質 14.6 g
	21	土	牛乳 星のパフ	豚丼 キャベツのゆかり和え 絹揚げのみそ汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、本みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし キャベツ、ゆかり 生揚げ、えのきだけ、しめじ、青ネギ、わかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 いちごツイスト ジャムパン	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 24.9 g
	27	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ふかし芋 金時豆の煮豆 豆腐とわかめのみそ汁	七分つき米 鮭、キャベツ、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、本みりん、しょうゆ、バター さつまいも 金時豆、砂糖、しょうゆ 木綿豆腐、わかめ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 ブルーベリージャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 27 g
	28	土	牛乳 星のパフ	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、ケチャップ、ハヤシルウ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨドレ 動物ミニゼリー	 半日保育のためおやつはありません	エネルギー 490 Kcal たんぱく質 12.2 g
24	誕生会	バイキング	牛乳 きな粉せんべい	ゆかりおにぎり ハンバーグ 鶏の唐揚げ ウインナー コーンサラダ 野菜のコンソメスープ	米、ゆかり 牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、木綿豆腐、たまねぎ、牛乳、パン粉、ケチャップ 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 ウインナー コーン缶、キャベツ、マヨドレ たまねぎ、じゃがいも、しめじ、にんじん、コンソメ	牛乳 パンケーキ ホットケーキミックス、豆乳、なたね油 ベーキングパウダー、メープルシロップ	エネルギー たんぱく質

12月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>

エネルギー 555kcal
たんぱく質 22.5g
脂質 17.6g
炭水化物 76.5g
食塩相当量 2.4g

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☆

- ・れんこん
・ごぼう
・白菜
・さといも
・さつまいも
- ・カリフラワー
・ブロッコリー
・水菜
・ぶり