

# 2021年06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	火	牛乳 シガービス	七分つき米 鶏むね肉、食塩、小麦粉、あおのり、炭酸水、なたね油 ピーマン、しらす干し、三温糖、みりん、しょうゆ、ごま油 にんじん、三温糖 かぼちゃ、油揚げ、たまねぎ、青ねぎ、みそ、煮干し	牛乳 ツナマヨパン 小麦粉、ツナ、マヨドレ、三温糖、豆乳、なたね油 ベーキングパウダー	エネルギー 525 Kcal たんぱく質 27.1 g	
2	16	水	牛乳 動物ビスケット	米、鶏もも肉、たまねぎ、トマト、にんじん、トマトジュース、カレールウ キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨドレ ミニゼリー	牛乳 大豆と小魚の甘辛揚げ 大豆、煮干し、ごま、なたね油、米粉、しょうゆ、三温糖	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 24.5 g	
3	17	木	牛乳 じゃがいも	米 納豆、たまねぎ、ちくわ、にんじん、なす、食塩、ベーキングパウダー、小麦粉、なたね油 はるさめ、もやし、きゅうり、コーン缶、わかめ、三温糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 キャベツ、たまねぎ、鶏ひき肉（むね）、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 チーズ蒸しパン 小麦粉、粉チーズ、三温糖、なたね油、豆乳 ベーキングパウダー	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 19.6 g	
4	18	金	牛乳 シガービス	七分つき米 さごし、酒、みりん、うすくちしょうゆ 切り干しだいこん、しいたけ、にんじん、ちくわ、三温糖、みりん、しょうゆ、かつおだし きゅうり、塩こんぶ、ごま油 厚揚げ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、みそ、かつおだし	牛乳 コーンマヨトースト（4日） 食パン、コーン缶、マヨドレ 黒糖パン（18日）	<4日> エネルギー 522 Kcal たんぱく質 22.7 g	<18日> エネルギー 471 Kcal たんぱく質 22.3 g
5	19	土	牛乳 ごまビスケット	米、豚ひき肉、なす、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく 三温糖、しょうゆ、ごま油、片栗粉 きゅうり、三温糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 わかめ、たまねぎ、ごま、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 黒糖パン ※19日は半日保育のためおやつはありません	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 19.5 g	
7	21	月	牛乳 ごまビスケット	中華めん、豚肉、チンゲンサイ、にんじん、なると みりん、赤みそ、みそ、鶏がらスープ、豚骨スープ もやし、にんじん、わかめ、ごま、三温糖、うすくちしょうゆ、ごま油、食塩、鶏がらスープ かぼちゃ、なたね油、食塩	牛乳 ごま塩おにぎり 米、黒ごま、食塩	エネルギー 534 Kcal たんぱく質 21.4 g	
8	22	火	牛乳 シガービス	七分つき米 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、カレー粉 しょうゆ、三温糖、みりん、かつおだし きゅうり、わかめ、ごま、三温糖、酢、うすくちしょうゆ なめこ、油揚げ、木綿豆腐、えのきたけ、青ねぎ、みそ、かつおだし	牛乳 わらび餅 わらび餅粉、砂糖、きな粉、三温糖	エネルギー 540 Kcal たんぱく質 16.3 g	
9	23	水	牛乳 動物ビスケット	米、納豆、豚ひき肉、ちくわ、たまねぎ、しょうが、青ねぎ、三温糖、みりん、しょうゆ、かつおだし 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 トマト ほうれん草と油揚げのみそ汁 ほうれん草、えのきたけ、油揚げ、みそ、かつおだし	牛乳 かるかん 上新粉、砂糖、ベーキングパウダー	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 22.9 g	
10	24	木	牛乳 じゃがいも	米 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、片栗粉、みりん、うすくちしょうゆ もやし、ほうれん草、にんじん、ごま、三温糖、うすくちしょうゆ 金時豆、三温糖、しょうゆ なす、油揚げ、たまねぎ、青ねぎ、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 533 Kcal たんぱく質 22.7 g	
11	25	金	牛乳 シガービス	七分つき米 さけ、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ サラダ用スパゲティ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨドレ トマト こまつな、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 黒糖ちんすこう 小麦粉、なたね油、黒砂糖	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 21.7 g	
12	26	土	牛乳 動物ビスケット	ベーコンと青ネギの和風パスタ スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、食塩、しょうゆ ブロッコリー、食塩 たまねぎ、じゃがいも、しめじ、みりん、コンソメ	牛乳 ジャムパン	エネルギー 553 Kcal たんぱく質 19.5 g	
14	28	月	牛乳 ごまビスケット	肉うどん ゆでうどん、牛肉、にんじん、たまねぎ、かまぼこ、青ねぎ みりん、うすくちしょうゆ、昆布だし、かつおだし キャベツ、こまつな、にんじん、糸かつお、三温糖、しょうゆ、かつおだし かぼちゃ、三温糖、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 わかめおにぎり 米、わかめ、ごま、食塩	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 19.9 g	
30		水	牛乳 動物ビスケット	米、鶏もも肉、たまねぎ、トマト、にんじん、トマトジュース、カレールウ キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨドレ ミニゼリー	牛乳 水無月（2～5歳） 上新粉、小麦粉、白玉粉、くす粉、砂糖、甘納豆 小豆寒天（0.1歳） 粉かんてん、砂糖、甘納豆	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 15.4 g	
15	誕生会	火	牛乳 シガービス	米、スライスチーズ、焼きのり、黒ごま 米、焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、焼きそばソース、ケチャップ 鶏もも肉、にんにく、みりん、しょうゆ、マーマレードジャム、なたね油 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ ・ レタス たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	ほうじ茶 パンナコッタ 牛乳、クリーム、グラニュー糖、ゼラチン ブルーベリージャム	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 19 g	

## 6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 20.8g  
脂質 16.6g  
炭水化物 78.7g  
食塩相当量 2.1g

### 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。

### 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。

### 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。

### 炭水化物

ごはん、パン、めん類、砂糖等に多く含まれます。糖質と食物繊維に分けられ、糖質は主なエネルギー源となります。食物繊維は、便秘を予防したり、血糖値の急激な上昇を防ぎ