

2021年07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	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15	木	牛乳 かぼちゃ	白ごはん 豆腐のまさご揚げ ひじき和え かぼちゃのみそ汁 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 ひじき、みりん、しょうゆ、かつおだし、きゅうり、にんじん、しょうが、しょうゆ、酢、三温糖 かぼちゃ、油揚げ、たまねぎ、青ねぎ、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 545 Kcal たんぱく質 23.2 g
2	16 ・ 30	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 鮭のねぎ味噌チーズ焼き 干草和え 南瓜煮 きのこのみそ汁 七分つき米 さけ、長ねぎ、ピザ用チーズ、三温糖、米みそ、ノンエッグマヨネーズ こまつな、にんじん、油揚げ、板こんにゃく、こま、うすくちしょうゆ、酢、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 しめじ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、青ねぎ、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 517 Kcal たんぱく質 22.8 g
3	17 ・ 31	土	牛乳 ごまビスケット	三色丼 キャベツのゆかり和え なすのみそ汁 米、鶏ひき肉、にんじん、ほうれんそう、しょうが、三温糖、しょうゆ、かつおだし キャベツ、ゆかり なす、油揚げ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖パン	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 19.5 g
5	19	月	牛乳 ごまビスケット	焼き豚醤油ラーメン 三色ナムル 華風きゅうり 中華めん、焼き豚、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、青ねぎ しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、鶏がらスープ、豚骨スープ ほうれんそう、にんじん、もやし、こま、三温糖、食塩、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ、ごま油 きゅうり、三温糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油	牛乳 カラフルおにぎり 米、ふりかけ	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 21.3 g
6	20	火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 つくねと冬瓜の煮物 ほうれん草とちくわの胡麻和え じゃがいものみそ汁 七分つき米 鶏ひき肉、木綿豆腐、とうがん、にんじん、三温糖、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、こま、三温糖、うすくちしょうゆ じゃがいも、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 (6日) ジャムパン (20日) スイートパンブキンサンド 食パン、かぼちゃ、三温糖	<6日> エネルギー 522 Kcal たんぱく質 22.7 g <20日> エネルギー 554 Kcal たんぱく質 22.2 g
8		木	牛乳 かぼちゃ	白ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか和え 人参の甘煮 なすのみそ汁 米 豚肉、たまねぎ、しょうが、酒、三温糖、うすくちしょうゆ、みりん、なたね油 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 にんじん、三温糖 なす、油揚げ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 焼きうどん ゆでうどん、豚肉、にら、たまねぎ、にんじん、しいたけ しょうゆ、うすくちしょうゆ、なたね油	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 23.9 g
9		金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 かじきのフライ マカロニサラダ かぼちゃソテー チンゲン菜スープ 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 マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ かぼちゃ、なたね油、食塩 チンゲンサイ、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 水ようかん こしあん、かんてん、三温糖	エネルギー 552 Kcal たんぱく質 20.1 g
10	24	土	牛乳 動物ビスケット	ミートスパゲティ きゅうりスティック オニオンスープ 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、トマトピューレ、トマト缶、うすくちしょうゆ、ウスターソース きゅうり、食塩 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ジャムパン ※10日は半日保育のためおやつはありません。	エネルギー 549 Kcal たんぱく質 22.5 g
12	26	月	牛乳 ごまビスケット	和風カレーうどん 胡瓜とわかめの酢の物 とうもろこし ゆでうどん、豚肉、たまねぎ、油揚げ、長ねぎ、カレールウ、カレー粉、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし きゅうり、わかめ、こま、三温糖、酢、うすくちしょうゆ とうもろこし	牛乳 鮭おにぎり 米、こま、さけ	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 18.3 g
13	27	火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 鶏の唐揚げ 南瓜サラダ ブロッコリー キャベツスープ 七分つき米 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 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 ブロッコリー、食塩 キャベツ、しめじ、かつおだし、うすくちしょうゆ	牛乳 黒糖わらび餅 わらび餅粉、黒砂糖、きな粉	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 23.1 g
14	28	水	牛乳 動物ビスケット	麻婆茄子丼 春雨サラダ トマト オクラスープ 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 米みそ、赤みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、鶏がらスープ 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 トマト オクラ、たまねぎ、にんじん、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 オレンジゼリー オレンジジュース、三温糖、粉かんてん 塩せんべい	エネルギー 551 Kcal たんぱく質 18.3 g
21		水	牛乳 動物ビスケット	夏野菜カレー 和風ドレッシングサラダ ミニゼリー 米、牛ひき肉、豚ひき肉、なす、ズッキーニ、たまねぎ、かぼちゃ、トマトジュース、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 ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、三温糖	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 18.1 g
29		木	牛乳 かぼちゃ	白ごはん 豆腐のまさご揚げ ひじき和え かぼちゃのみそ汁 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 ひじき、みりん、しょうゆ、かつおだし、きゅうり、にんじん、しょうが、しょうゆ、酢、三温糖 かぼちゃ、油揚げ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 シュガーバターパン 菓子パン	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 23.1 g
7	誕生会	水	牛乳 動物ビスケット	ゆかりおにぎり 七夕そうめん(冷) 油淋鶏 トマト とうもろこし 米、ゆかり 干しそうめん、にんじん、オクラ、かまぼこ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし 鶏もも肉、長ねぎ、片栗粉、にんにく、しょうが、しょうゆ、酢、三温糖、なたね油 トマト とうもろこし	牛乳 七夕キラゼリー 氷糖みつ、ぶどうジュース、牛乳、アガー、グラニュー糖 みかん	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 22.9 g

7月の平均栄養価 (3~5歳児)

<昼食・おやつ合計>
 エネルギー 532kcal
 たんぱく質 21.0g
 脂質 15.1g
 炭水化物 78.0g
 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ます。