

2021年08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	牛乳 ごまビスケット	スタミナ味噌ラーメン トマトサラダ	中華めん、豚肉、キャベツ、ほうれんそう、にら、にんじん、なると、にんにく みりん、赤みそ、米みそ、豚骨スープ、鶏がらスープ ひじき、トマト、きゅうり、コーン缶、三温糖、酢、なたね油、食塩、かつおだし	牛乳 梅入りゆかりおにぎり 米、梅入りゆかり	エネルギー 541 Kcal たんぱく質 21 g	
	17	牛乳 シガービス					
3	31	牛乳 シガービス	七分つきご飯 チンジャオロース チョレギサラダ 春雨スープ	七分つき米 牛肉、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく 片栗粉、しょうゆ、三温糖、みりん、米みそ、オイスターソース、なたね油 レタス、きゅうり、わかめ、きざみのり、にんにく、ごま、三温糖、しょうゆ、酢、ごま油 チンゲンサイ、はるさめ、たまねぎ、しいたけ、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ビーフン ビーフン、もやし、にら、ツナ、しょうゆ、ごま油	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 21.5 g	
		牛乳 動物ビスケット	かぼちゃカレー オクラサラダ とうもろこし	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマトジュース、カレールウ キャベツ、オクラ、にんじん、酢、なたね油、うすくちしょうゆ とうもろこし	牛乳 グレープゼリー ぶどう濃縮果汁、砂糖、粉かんでん 塩せんべい	エネルギー 545 Kcal たんぱく質 14.3 g	
5	19	牛乳 とうもろこし	白ごはん しそ入りつくね のり酢和え なすのみそ汁	米 鶏ひき肉、木綿豆腐、しそ、たまねぎ、片栗粉、みりん、うすくちしょうゆ こまつな、キャベツ、ツナ、きざみのり、しょうゆ、酢 なす、油揚げ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、煮干だし	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 527 Kcal たんぱく質 24.2 g	
		牛乳 シガービス	七分つきご飯 かじきのフライ ズッキーニのツナマヨソテー トマト 野菜のコンソメスープ	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 ズッキーニ、たまねぎ、ツナ、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油、食塩 トマト たまねぎ、じゃがいも、しめじ、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 水ようかん こしあん、かんでん、砂糖	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 20.7 g	
7	21	牛乳 動物ビスケット	焼きそば きゅうりの塩昆布あえ 豆腐とわかめのみそ汁	焼きそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なたね油、焼きそばソース、ケチャップ きゅうり、塩こんぶ、ごま油 わかめ、木綿豆腐、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 ジャムパン	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 19.2 g	
		牛乳 シガービス	七分つきご飯 とうもろこしとささみの天ぷら きゅうりの生姜炒め 人参の甘煮 冬瓜とお麩のすまし汁	七分つき米 鶏ささ身、とうもろこし、あおりの、食塩、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油 きゅうり、しょうが、三温糖、しょうゆ、酢、ごま油 にんじん、三温糖 とうがん、焼豆、えのきたけ、糸みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、三温糖	エネルギー 526 Kcal たんぱく質 22.2 g	
11	水	牛乳 動物ビスケット	ハヤシライス 彩りサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、酢、なたね油、うすくちしょうゆ ミニゼリー	牛乳 コーンマヨパン（11日） 小麦粉、コーン缶、マヨドレ、三温糖、豆乳 ベーキングパウダー、なたね油 黒糖パン（27日）	<11日> エネルギー 614 Kcal たんぱく質 17.3 g	<27日> エネルギー 576 Kcal たんぱく質 17.9 g
	27	牛乳 シガービス					
12	26	牛乳 とうもろこし	白ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ かぼちゃソテー トマトとレタスのスープ	米 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 かぼちゃ、食塩、なたね油 レタス、トマト、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 ちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 20.7 g	
		牛乳 シガービス	七分つきご飯 あじの竜田揚げ（0～2歳：鮭） ほうれん草の胡麻和え トマト	七分つき米 あじ（3～5歳）、さけ（0～2歳）、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、なたね油 もやし、ほうれんそう、にんじん、ごま、三温糖、うすくちしょうゆ トマト	牛乳 黒糖パン（13日） コーンマヨパン（25日） 小麦粉、コーン缶、マヨドレ、三温糖、豆乳 ベーキングパウダー、なたね油	<13日> エネルギー 521 Kcal たんぱく質 21.7 g	<25日> エネルギー 534 Kcal たんぱく質 20.3 g
25	水	牛乳 動物ビスケット	絹揚げとわかめのみそ汁	絹揚げ、わかめ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、煮干だし			
23	月	牛乳 ごまビスケット	牛のしくれ煮うどん 五目煮豆 胡瓜とわかめの酢の物	ゆでうどん、牛肉、ごぼう、たまねぎ、かまぼこ、青ねぎ 三温糖、みりん、酒、しょうゆ、うすくちしょうゆ、こんぶだし、かつおだし 大豆、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、かつおだし、三温糖、うすくちしょうゆ、みりん、しょうゆ きゅうり、わかめ、ごま、三温糖、酢、うすくちしょうゆ	牛乳 おかかごまおにぎり 米、糸かつお、ごま、しょうゆ	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 21.7 g	
		牛乳 ごまビスケット	豚丼 キャベツのゆかり和え じゃがいものみそ汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、三温糖、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 じゃがいも、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 ミニメロンパン メロンパン	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 24.5 g	
24	誕生会 火	牛乳 シガービス	ジューシー スパム風おにぎり 豆腐チャンプルー とうもろこし アーサ汁	米、豚肉、にんじん、干しいたけ、しょうが、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし、しいたけだし 米、魚肉ハム、焼きのり もやし、にんじん、にら、ツナ、木綿豆腐、うすくちしょうゆ、米みそ、オイスターソース とうもろこし あおさ、わかめ、絹ごし豆腐、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 マンゴープリン マンゴージュース、牛乳、グラニュー糖、生クリーム レモン果汁、ゼラチン	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 18.1 g	

※14日・16日は申込保育のため給食はありません。お弁当の持参をお願いします。

8月の平均栄養価（3～5歳児）

＜昼食・おやつ合計＞
 エネルギー 551kcal
 たんぱく質 20.3g
 脂質 17.7g
 炭水化物 77.6g
 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。