

2021年09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	水	牛乳 動物ビスケット	きのこのビーフカレー 南瓜サラダ ミニゼリー 米、牛肉、たまねぎ、しめじ、エリンギ、トマトジュース、カレー粉 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 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 667 Kcal たんぱく質 17.9 g
2	16・30	木	牛乳 梨	白ごはん 鶏肉のトマト煮 ピーズサラダ コンソメスープ 米 鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、片栗粉 トマト缶、トマトジュース、鶏がらスープ、ウスターソース、ケチャップ、うすくちしょうゆ、中濃ソース 大豆、ひよこめめ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ハム、マヨドレ じゃがいも、たまねぎ、パセリ粉、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 564 Kcal たんぱく質 23.2 g
3	17	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 いわしそハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 金時豆の煮豆 お麩のみそ汁 七分つき米 いわしのすり身、豚ひき肉、しそ、青ねぎ、しょうが、片栗粉、酒、米みそ、三温糖、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 焼ふ、たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、煮干しだし	牛乳 ジャムパン	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 27.6 g
4	18	土	牛乳 動物ビスケット	豚丼 きゅうりの塩昆布あえ 豆腐のみそ汁 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 きゅうり、塩こんぶ、ごま油 木綿豆腐、たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 ミニメロンパン	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 26.2 g
6		月	牛乳 ごまビスケット	きざみうどん 竹輪の磯辺揚げ 五色和え ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、焼かまぼこ、青ねぎ、うすくちしょうゆ、みりん、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 もやし、こまつな、しめじ、にんじん、コーン缶、三温糖、うすくちしょうゆ	牛乳 わかめおにぎり 米、わかめ、ごま、食塩	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 21.1 g
7		火	牛乳 シガービス	鮭ときのこの炊き込みご飯 和風肉だんご もやしと油揚げの胡麻酢和え じゃがいものみそ汁 米、さけ、しいたけ、しめじ、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし 豚ひき肉、たまねぎ、しいたけ、にんじん、しょうが、青ねぎ、パン粉 うすくちしょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、かつおだし、しょうゆ、みりん、酒、三温糖、片栗粉 油揚げ、もやし、きゅうり、にんじん、ごま、三温糖、しょうゆ、酢、かつおだし、ごま油 じゃがいも、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 焼きそば 焼きそばめん、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ 焼きそばソース、ケチャップ	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 25.2 g
8	22	水	牛乳 動物ビスケット	納豆じゃこ丼 きゅうりと鶏むね肉の梅肉和え さつま芋の甘煮 なすのみそ汁 米、納豆、たまねぎ、青ねぎ、ごま、三温糖、しょうゆ、かつおだし、ごま油 きゅうり、鶏むね肉、うめ干し、三温糖、みりん、しょうゆ さつまいも、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 ココア蒸しパン 小麦粉、ココア、三温糖、なたね油、豆乳 ベーキングパウダー	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 22.9 g
9		木	牛乳 梨	白ごはん 油淋鶏 コーンサラダ トマト わかめスープ 米 鶏もも肉、にんにく、しょうが、長ねぎ、片栗粉、三温糖、しょうゆ、酢、酒、なたね油 きゅうり、ツナ、コーン缶、にんじん、酢、なたね油、食塩 トマト わかめ、たまねぎ、ごま、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 大学芋 さつまいも、米粉、なたね油、黒ごま 三温糖、みりん、しょうゆ、片栗粉	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 21.1 g
10	24	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 あじのマリネ(0～2歳:鮭) マセドアンサラダ 洋風スープ 七分つき米 あじ(3～5歳)、さけ(0～2歳)たまねぎ、にんじん、ピーマン 片栗粉、米粉、なたね油、酢、うすくちしょうゆ、三温糖、かつおだし じゃがいも、きゅうり、にんじん、ハム、コーン缶、マヨドレ こまつな、たまねぎ、ベーコン、コンソメ	牛乳 きな粉パン 食パン、きな粉、三温糖	エネルギー 538 Kcal たんぱく質 19.2 g
11	25	土	牛乳 ごまビスケット	ハヤシライス コールスローサラダ 米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ハヤシルウ キャベツ、コーン缶、マヨドレ	牛乳 黒糖パン	エネルギー 555 Kcal たんぱく質 17 g ※25日は半日保育の為おやつはありません。
13	27	月	牛乳 ごまビスケット	野菜醤油ラーメン 酢鶏 中華めん、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶 しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、豚骨スープ、鶏がらスープ 鶏むね肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ 食塩、なたね油、三温糖、酢、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープ、片栗粉	牛乳 ごま塩おにぎり 米、黒ごま、食塩	エネルギー 528 Kcal たんぱく質 25.1 g
21		火	牛乳 シガービス	鮭ときのこの炊き込みご飯 和風肉だんご もやしと油揚げの胡麻酢和え じゃがいものみそ汁 米、さけ、しいたけ、しめじ、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし 豚ひき肉、たまねぎ、しいたけ、にんじん、しょうが、青ねぎ、パン粉 うすくちしょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、かつおだし、しょうゆ、みりん、酒、三温糖、片栗粉 油揚げ、もやし、きゅうり、にんじん、ごま、三温糖、しょうゆ、酢、かつおだし、ごま油 じゃがいも、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 お月見団子(3～5歳) 白玉粉、絹ごし豆腐、かぼちゃ、三温糖、きな粉 かぼちゃのきな粉団子(0～2歳) かぼちゃ、きな粉、三温糖	エネルギー 561 Kcal たんぱく質 23.7 g
28		火	牛乳 シガービス	肉みそおにぎり さんま塩焼き(0～2歳:鮭) さつまいもの白和え きりたんぼ鍋風 米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、赤みそ、米みそ、三温糖、うすくちしょうゆ、片栗粉 さんま(3～5歳)、さけ(0～2歳)、食塩 さつまいも、ほうれん草、ちくわ、絹ごし豆腐、ごま、三温糖、しょうゆ、米みそ、かつおだし きりたんぼ、鶏むね肉、はくさい、まいたけ、ごぼう、青ねぎ うすくちしょうゆ、酒、みりん、鶏がらスープ	牛乳 梅ゼリー うめシロップ、アガー、グラニュー糖	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 24.9 g
14	誕生会	火	牛乳 シガービス	白ごはん 焼き餃子 中華炒め トマト もずくスープ 米 豚ひき肉、キャベツ、にら、しいたけ、しょうが、にんにく、餃子の皮、片栗粉、三温糖、酒、米みそ、しょうゆ、ラード、食塩、ごま油 豚肉、もやし、にんじん、チンゲンサイ、しょうゆ、ごま油、オイスターソース トマト もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 秋色フルーツポンチ なし、みかん缶、粉かんてん、砂糖 星たべよ	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 18 g

9月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>
 エネルギー 586kcal
 たんぱく質 21.9g
 脂質 17.7g
 炭水化物 84.7g
 食塩相当量 2.2g

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。