

2021年10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	金	牛乳 シガービス	白ごはん さばのレモン焼き 白菜のお浸し 里芋の煮物 チンゲン菜と油揚げのみぞ汁	米 さば（0~2歳：鮭）、レモン、レモン果汁、酒 はくさい、ほうれんそう、にんじん、糸かつお、三温糖、うすくちしょうゆ、かつおだし さといも、三温糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし チンゲンサイ、たまねぎ、油揚げ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖ちゃんすこう（1日・15日） 小麦粉、なたね油、黒砂糖 ハロウィンお菓子（29日）	エネルギー 525 Kcal たんぱく質 20.7 g
2 16	土	牛乳 動物ビスケット	白ごはん クリームシチュー 和風ドレッシングサラダ	米 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、なたね油、シチュールウ、牛乳 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	牛乳 ジャム/パン	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 20.5 g
4 18	月	牛乳 ごまビスケット	鶏なんばうどん うの花炒り煮 プロッコリー	ゆでうどん、鶏もも肉、たまねぎ、長ねぎ、油揚げ、みりん、うすくちしょうゆ、こんぶ、かつおだし おから、ちくわ、にんじん、干しこいたけ、青ねぎ、三温糖、みりん、酒、しょうゆ、ごま油、かつおだし プロッコリー、食塩	牛乳 小松菜とじゃこのおにぎり（0~4歳） 米、こまつな、しらす干し ごまんま（5歳） 米、黒ごま、しょうゆ、みりん	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 20.2 g
5	火	牛乳 シガービス	白ごはん さつまいもともずくのかき揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 白菜のそぼろスープ	米 さつまいも、たまねぎ、にんじん、もずく、小麦粉、食塩、なたね油、片栗粉、ベーキングパウダー きゅうり、わかめ、ごま、三温糖、酢、うすくちしょうゆ はくさい、たまねぎ、鶏ひきむね肉、しょうが、うすくちしょうゆ、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 534 Kcal たんぱく質 16.5 g
6 20	水	牛乳 動物ビスケット	さつまいもカレー カリカリじゃこサラダ ミニゼリー	米、鶏ひき肉、さつまいも、たまねぎ、にんじん ウスターソース、カレー粉、トマト缶、トマトジュース、カレールウ キャベツ、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、なたね油、うすくちしょうゆ ミニゼリー	牛乳 野菜蒸しパン にんじん、小麦粉、野菜ジュース、豆乳、三温糖 ベーキングパウダー、なたね油	エネルギー 555 Kcal たんぱく質 16.6 g
7 21	木	牛乳 柿	白ごはん 豆腐ミートローフ スパサラダ 根菜ボトフ	米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、なたね油、食塩、木綿豆腐、パン粉、米みそ、三温糖、片栗粉 サラダ用スパゲティー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨドレ ワインナー、さといも、たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、うすくちしょうゆ、みりん、コンソメ	牛乳 マカロニ二きな粉 マカロニ、きな粉、三温糖	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 23.1 g
8 22	金	牛乳 シガービス	七分づきご飯 鮭の塩こうじ焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の白和え きのこのみぞ汁	七分づき米 さけ、酒、塩こうじ さつまいも、三温糖 ほうれんそう、にんじん、ちくわ、絹ごし豆腐、ごま、三温糖、しょうゆ、米みそ しめじ、えのきだけ、しいたけ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、煮干し	牛乳 シュガーバターパン	エネルギー 548 Kcal たんぱく質 24.6 g
9 23	土	牛乳 ごまビスケット	サンドイッチ（ハム・ツナ） 柿 コンソメスープ	食パン、ハム、きゅうり、ツナ、マヨドレ、バター かき キャベツ、たまねぎ、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 黒糖パン	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 28.7 g
11 25	月	牛乳 ごまビスケット	具だくさんみそラーメン 大根の中華サラダ かぼちゃソテー	中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、にんじん、なると、こまつな、コーン缶 みりん、しょうゆ、米みそ、鶏がらスープ、豚骨スープ だいこん、にんじん、きゅうり、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 かぼちゃ、なたね油、食塩	牛乳 ツナマヨおにぎり 米、ツナ、マヨドレ	エネルギー 516 Kcal たんぱく質 22.4 g
12	火	牛乳 シガービス	さつまいもご飯 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 千切り大根の胡麻酢和え なすのみぞ汁	米、さつまいも、黒ごま、食塩 鶏もも肉、酒、しょうが、高野豆腐、長ねぎ、片栗粉、なたね油、三温糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、ごま にんじん、ほうれんそう、油揚げ、切り干しだいこん、ごま、三温糖、みりん、しょうゆ、酢、かつおだし なす、油揚げ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 大豆と小魚の甘辛揚げ 大豆、いわし、ごま、なたね油、米粉、しょうゆ、三温糖	エネルギー 559 Kcal たんぱく質 34 g
13 27	水	牛乳 動物ビスケット	豚丼 ひじき和え トマト 里芋とごぼうのすまし汁	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 ひじき、かつおだし、きゅうり、にんじん、しょうが、みりん、しょうゆ、酢、三温糖 トマト さといも、ごぼう、えのきだけ、みつば、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 581 Kcal たんぱく質 24.2 g
14	木	牛乳 柿	白ごはん ポークチャップ ポテトピニズサラダ キャベツスープ	米 豚肉、たまねぎ、にんじん、食塩、三温糖、なたね油、ケチャップ、ウスターソース じゃがいも、大豆、にんじん、きゅうり、ツナ、マヨドレ キャベツ、しめじ、かつおだし、うすくちしょうゆ	牛乳 芋蒸し羊羹 こしあん、かんてん、三温糖、さつまいも	エネルギー 545 Kcal たんぱく質 23.4 g
26	火	牛乳 シガービス	コーンバターおにぎり 小松菜とツナの無限サラダ 石狩鍋風みぞ汁	米、コーン缶、食塩、バター こまつな、ツナ、糸かつお、三温糖、酢、しょうゆ、マヨドレ、ごま さけ、はくさい、木綿豆腐、しいたけ、じゃがいも、米みそ、酒、みりん、かつおだし	牛乳 焼芋 さつまいも	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 26.6 g
30	土	牛乳 動物ビスケット	ピーフコロッケ (ピザパン) みかん りんごジュース	惣菜パン 惣菜パン みかん りんごジュース	牛乳 ミニゼリー 塩せんべい	エネルギー 537 Kcal たんぱく質 15.6 g
19 誕生会	火	牛乳 シガービス	ホットドッグ（4.5歳） ワインロールパン（0~3歳） コールスローサラダ フライドポテト ミニストローネスープ	コッペパン、ワインナー、キャベツ、スライスチーズ、ケチャップ 食パン、ワインナー、ケチャップ、スライスチーズ キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨドレ じゃがいも、米粉、食塩、なたね油 にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ベーコン、バセリ、トマトジュース、三温糖、コンソメ	お茶 パンナコッタ 牛乳、生クリーム、グラニュー糖、ゼラチン、ブルーベリージャム	エネルギー 537 Kcal たんぱく質 15.6 g

※28日は遠足のため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。

10月の平均栄養価（3~5歳児）

＜昼食・おやつ合計＞
エネルギー 534kcal
たんぱく質 21.7 g
脂質 17.3 g
炭水化物 73 g
食塩相当量 2.2 g

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产生します。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ています。

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。