

2020年05月の給食

ひむろこだま保育園

| 日付 | 曜日 | 午前おやつ | 献立名 | 材料 | おやつ | 栄養価 |
|----|------------|---------------|--|--|--|------------------------------------|
| 1 | 金 | 牛乳 シガービス | 七分つきご飯 かじきのフライ マセドアンサラダ スナップえんどう チンゲン菜スープ | 七分つき米 かじき、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース じゃがいも、きゅうり、にんじん、ハム、コーン缶、マヨドレ スナップえんどう、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 手作りかしわもち(3~5歳) 上新粉、白玉粉、砂糖、こしあん、かしわの葉 あんサンド(0~2歳) 食パン、こしあん | エネルギー 503kcal たんぱく質 20.6g |
| 2 | 16・30 土 | 牛乳 ごまビスケット | 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、砂糖、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 黒糖パン ※16日は半日保育のためおやつはありません | エネルギー 659kcal たんぱく質 26.7g |
| 7 | 21 木 | 牛乳 メロン | 白ごはん 納豆のかき揚げ 春雨サラダ 清見オレンジ 豆腐のみそ汁 | 米 納豆、たまねぎ、ちくわ、にんじん、なす、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、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 オレンジ 木綿豆腐、たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、煮干し | 牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、三温糖 | エネルギー 550kcal たんぱく質 16.1g |
| 8 | 22 金 | 牛乳 シガービス | そら豆ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 千草和え ミニトマト 湯葉のすまし汁 | 米、そら豆、にんじん、ちくわ、みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ、かつおだし さけ、砂糖、米みそ、ノンエッグマヨネーズ、かつおだし こまつな、にんじん、油揚げ、板こんにゃく、ごま、砂糖、しょうゆ、うすくちしょうゆ、酢 ミニトマト 干し湯葉、たまねぎ、えのきたけ、みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし | 牛乳 じゃがたご焼き じゃがいも、片栗粉 お好み焼きソース、青のり | エネルギー 436kcal たんぱく質 21.3g |
| 9 | 23 土 | 牛乳 動物ビスケット | 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 ジャムパン | エネルギー 621kcal たんぱく質 17.7g |
| 11 | 25 月 | 牛乳 ごまビスケット | 春キャベツラーメン マーボー豆腐 華風きゅうり | 中華めん、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし、鶏がらスープ 木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、片栗粉 米みそ、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし、ごま油 きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 | 牛乳 ツナマヨおにぎり 米、ツナ、マヨドレ | エネルギー 560kcal たんぱく質 23.5g |
| 13 | 27 水 | 牛乳 動物ビスケット | 春キャベツとグリーンピースのカレー ポテトサラダ 清見オレンジ | 米、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、トマトジュース、カレールウ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ オレンジ | 牛乳 ミートマカロニ マカロニ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん ケチャップ、ウスターソース、トマト缶 | エネルギー 604kcal たんぱく質 18.1g |
| 14 | 28 木 | 牛乳 メロン | 白ごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮 千切り大根の胡麻酢和え うずら豆の甘煮 お麩のみそ汁 | 米 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、厚揚げ、いんげん、ちくわ、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし にんじん、ほうれんそう、油揚げ、切り干しだいこん、ごま、砂糖、みりん、しょうゆ、酢、かつおだし うずら豆、砂糖、しょうゆ 焼ふ、たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし | 牛乳 手作りいちごジャムサンド 食パン、いちご、砂糖、レモン果汁 | エネルギー 592kcal たんぱく質 22.2g |
| 15 | 29 金 | 牛乳 シガービス | 七分つきご飯 かじきのフライ マセドアンサラダ スナップえんどう チンゲン菜スープ | 七分つき米 かじき、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース じゃがいも、きゅうり、にんじん、ハム、コーン缶、マヨドレ スナップえんどう、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 黒糖蒸しパン 小麦粉、豆乳、黒砂糖、なたね油 ベーキングパウダー | エネルギー 551kcal たんぱく質 21.1g |
| 18 | 月 | 牛乳 ごまビスケット | 新わかめうどん 春の筑前煮 アスパラの胡麻和え | ゆでうどん、新わかめ、たまねぎ、青ねぎ、みりん、うすくちしょうゆ、こんぶだし、かつおだし 鶏もも肉、ごぼう、にんじん、たけのこ、れんこん、板こんにゃく 砂糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、ごま、砂糖、うすくちしょうゆ、かつおだし | 牛乳 鮭おにぎり 米、ごま、さけ | エネルギー 458kcal たんぱく質 17g |
| 19 | 火 | 牛乳 シガービス | 七分つきご飯 コロッケ マカロニサラダ ブロッコリー わかめスープ | 七分つき米 豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、片栗粉、砂糖、うすくちしょうゆ、小麦粉、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 ブロッコリー、食塩 わかめ、たまねぎ、ごま、うすくちしょうゆ、かつおだし | 牛乳 抹茶蒸し饅頭 上新粉、砂糖、抹茶、つぶあん、ベーキングパウダー | エネルギー 656kcal たんぱく質 17.8g |
| 20 | 水 | 牛乳 動物ビスケット | 春の中華丼 竹輪の磯辺揚げ ひじき和え じゃがいものみそ汁 | 米、鶏もも肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、片栗粉 みりん、うすくちしょうゆ、ごま油、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 きゅうり、にんじん、ひじき、しょうが、砂糖、みりん、しょうゆ、酢、かつおだし じゃがいも、たまねぎ、えのきたけ、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 630kcal たんぱく質 24.5g |
| 26 | 火 | 牛乳 シガービス | ふきの炊き込みごはん 豆腐のまさご揚げ ごぼうサラダ ミニトマト きのこのみそ汁 | 米、ふき、にんじん、油揚げ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし 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 ごぼう、にんじん、ごま、米みそ、マヨドレ ミニトマト 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 570kcal たんぱく質 22.1g |
| 12 | 誕生会 火 | 牛乳 シガービス | 中華おこわ 春巻 中華サラダ いちご わかめスープ | 米、もち米、豚肉、干しいたけ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし、しいたけだし 春巻の皮、はるさめ、にんじん、豚ひき肉、にら、もやし、砂糖、うすくちしょうゆ、片栗粉、ごま油 キャベツ、きゅうり、鶏むね肉、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 いちご わかめ、たまねぎ、ごま、うすくちしょうゆ、かつおだし | 牛乳 ごま団子(2~5歳) 白玉粉、ごま、こしあん、なたね油 あんサンド(0・1歳) 食パン、こしあん | エネルギー 609kcal たんぱく質 19.4g |

5月の平均栄養価(3~5歳児)

＜昼食・おやつ合計＞

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 557kcal |
| たんぱく質 | 20.6g |
| 脂質 | 16.4g |
| 炭水化物 | 81.6g |
| 食塩相当量 | 2.0g |

| | |
|-------|--|
| 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。摂取エネルギーと消費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。 |