

2020年06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	月	牛乳 ごまビスケット	肉うどん ゆでうどん、牛肉、にんじん、たまねぎ、青ねぎ みりん、うすくちしょうゆ、昆布だし、かつおだし 大豆ひじき煮 大豆、にんじん、ちくわ、ひじき、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし 五色和え もやし、こまつな、しめじ、にんじん、コーン缶、砂糖、うすくちしょうゆ	牛乳 ゆかりおにぎり 米、ゆかり	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 21.8 g
2	30	火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 もずくのかき揚げ ちくわといんげんの胡麻和え いんげん、ちくわ、にんじん、コーン缶、ごま、砂糖、うすくちしょうゆ 南瓜煮 かぼちゃ、砂糖、うすくちしょうゆ、かつおだし なめこのみそ汁 なめこ、木綿豆腐、油揚げ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 (2日) チーズ蒸しパン 小麦粉、粉チーズ、砂糖、なたね油、豆乳、ベーキングパウダー (30日) 水無月(3～5歳) 小豆寒天(0～2歳) 上新粉、小麦粉、白玉粉、くず粉、砂糖、甘納豆	エネルギー 549 Kcal たんぱく質 15.4 g
3	17	水	牛乳 動物ビスケット	ハヤシライス ポテトビーンズサラダ じゃがいも、大豆、にんじん、きゅうり、ツナ缶、マヨドレ オレンジゼリー オレンジ濃縮果汁、三温糖、粉かんてん	牛乳 スイートパンプキンサンド 食パン、かぼちゃ、三温糖	エネルギー 665 Kcal たんぱく質 20.8 g
4	18	木	牛乳 メロン	白ごはん 豚肉と夏野菜のみそ炒め 豚肉、なす、長ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、なたね油、片栗粉、砂糖、みりん、しょうゆ、米みそ、赤みそ、かつおだし トマトときゅうりの甘酢和え トマト、きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ 粉ふきいも じゃがいも、食塩、パセリ粉 もずくスープ もずく、たまねぎ、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 498 Kcal たんぱく質 19.7 g
5	19	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 鮭のあげほの焼き さけ、にんじん、ノンエッグマヨネーズ、食塩 千切り煮 切り干しだいこん、しいたけ、にんじん、ちくわ、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし ほうれん草のお浸し ほうれんそう、コーン缶、砂糖、うすくちしょうゆ なすのみそ汁 なす、油揚げ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 ナポリタン スパゲティー、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、にんじん ケチャップ、ウスターソース、なたね油	エネルギー 459 Kcal たんぱく質 21.3 g
6	20	土	牛乳 動物ビスケット	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、ごま油 きゅうりの塩昆布あえ きゅうり、塩こんぶ、ごま油 じゃがいものみそ汁 じゃがいも、たまねぎ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 ジャムパン ※20日は半日保育の為おやつはありません。	エネルギー 420 Kcal たんぱく質 16 g
8	22	月	牛乳 ごまビスケット	味噌ラーメン 中華めん、豚肉、チンゲンサイ、にんじん、なると、みりん、米みそ、鶏がらスープ、かつおだし 肉団子の甘酢あんかけ 豚ひき肉、木綿豆腐、しょうが、片栗粉、なたね油 華風きゅうり たまねぎ、ピーマン、しいたけ、にんじん、食酢、砂糖、しょうゆ きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油	牛乳 わかめおにぎり 米、わかめ、ごま、食塩	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 26 g
9	23	火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 肉じゃが(カレー味) 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、カレー粉、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし 胡瓜とわかめの酢の物 きゅうり、わかめ、ごま、砂糖、酢、うすくちしょうゆ とうもろこし とうもろこし 小松菜と油揚げのみそ汁 こまつな、えのきたけ、油揚げ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 ツナマヨパン 小麦粉、ツナ缶、マヨドレ、三温糖、豆乳 ベーキングパウダー、なたね油	エネルギー 566 Kcal たんぱく質 18 g
10	24	水	牛乳 動物ビスケット	トマトチキンカレー 米、鶏もも肉、たまねぎ、トマト、にんじん、トマトジュース、カレールウ カリカリじゃこサラダ 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 ミニゼリー	牛乳 わらび餅 わらび餅粉、きな粉、三温糖	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 16.9 g
11	25	木	牛乳 メロン	白ごはん つくね焼き 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、片栗粉、うすくちしょうゆ、食塩、みりん ほうれん草の胡麻和え もやし、ほうれんそう、にんじん、ごま、砂糖、うすくちしょうゆ 金時豆の煮豆 金時豆、砂糖、しょうゆ じゃがいものみそ汁 じゃがいも、たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、煮干し	牛乳 ちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 21.4 g
12	26	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 かじきのフライ かじき、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース マカロニサラダ マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ かぼちゃソテー かぼちゃ、なたね油 チンゲン菜スープ 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 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 568 Kcal たんぱく質 22.2 g
13	27	土	牛乳 ごまビスケット	千切り大根のピピンハ風 米、豚ひき肉、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんにく、砂糖、しょうゆ、ごま油 胡瓜スティック きゅうり、食塩 野菜スープ たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 黒糖パン	エネルギー 517 Kcal たんぱく質 18.6 g
16	誕生会	火	牛乳 シガービス	ダンゴムシおにぎり 米、スライスチーズ、焼きのり、レタス 栄養満点ハンバーグ 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、にんじん、こまつな、しいたけ、片栗粉、うすくちしょうゆ、かつおだし、みりん 南瓜サラダ 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 メロン メロン 野菜のココロスープ たまねぎ、じゃがいも、にんじん、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ボンデケーキ 白玉粉、粉チーズ、ベーコン、牛乳、なたね油	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 23.3 g

6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。