

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 きゅうりの塩昆布あえ 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、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 肉団子の甘酢あんかけ 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 豚ひき肉、木綿豆腐、しょうが、片栗粉、なたね油 たまねぎ、ピーマン、しいたけ、にんじん、食酢、砂糖、しょうゆ 華風きゅうり 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 カリカリじゃこサラダ ミニゼリー 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 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 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 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 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。