

2021年01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	
5	19	火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 冬野菜シチュー 水菜とれんこんのサラダ みかん	七分つき米 鶏もも肉、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、牛乳、シチュールウ みずな、れんこん、にんじん、ごま、マヨドレ、米みそ みかん	牛乳 チーズ蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、粉チーズ 砂糖、なたね油、豆乳	エネルギー 556 Kcal たんぱく質 20.4 g
6	正月料理	水	牛乳 動物ビスケット	白ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます ・ 黒豆 栗きんとん 京風みそ汁	米 ぶり、しょうゆ、みりん、酒、きぬさや だいこん、金時にんじん、ごま、酢、三温糖 ・ 黒豆、三温糖、しょうゆ、じゅうそう、食塩 くりの甘露煮、さつまいも、砂糖、食塩 さといも、だいこん、にんじん、みずな、油揚げ、白みそ、米みそ、かつおだし	牛乳 抹茶ういろろ 小麦粉、上新粉、本くす、砂糖、抹茶	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 22.7 g
7		木	牛乳 みかん	白ごはん さつまいもの天ぷら 干草和え 鶏ちゃんこスープ	米 さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、食塩 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、かつおだし 鶏ひき肉、木綿豆腐、しょうが、うすくちしょうゆ、片栗粉、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし、こんぶだし はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、しゅんぎく、しいたけ、えのきたけ	牛乳 七草おにぎり 米、食塩、ななくさ(せり、なすな、ごぎょう はこべら、ほとけのざ、すすしろ、すすな)	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 27.5 g
8	22	金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 たらのフライ マカロニサラダ ブロッコリー チンゲン菜スープ	七分つき米 たら、小麦粉、パン粉、ケチャップ、なたね油 マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 ブロッコリー、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 りんごジャムサンド 食パン、りんご、グラニュー糖、レモン果汁	エネルギー 542 Kcal たんぱく質 21.7 g
9	23	土	牛乳 ごまビスケット	マーボー丼 キャベツの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、片栗粉 うすくちしょうゆ、米みそ、ごま油、かつおだし キャベツ、塩こんぶ、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 ジャムパン	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 22.3 g ※9日は半日保育のためおやつはありません。
13	27	水	牛乳 動物ビスケット	根菜チキンカレー ピーズサラダ りんご	米、鶏もも肉、たまねぎ、さといも、にんじん、れんこん、ごぼう、トマトジュース、カレールウ 大豆、ひよこまめ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ハム、マヨドレ りんご	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、三温糖	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 20.6 g
14	28	木	牛乳 みかん	鶏とごぼうの炊き込みご飯 納豆のかき揚げ なます 里芋とほうれん草のみそ汁	米、鶏むね肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし、しいたけだし 納豆、たまねぎ、ちくわ、にんじん、さつまいも、なたね油、小麦粉 にんじん、だいこん、ごま、三温糖、酢、食塩 さといも、ほうれん草、油揚げ、たまねぎ、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 596 Kcal たんぱく質 19.8 g
15		金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 鮭のねぎ味噌チーズ焼き さつまいもとれんこんの煮物 小松菜のコーン和え かぶのみそ汁	七分つき米 さけ、長ねぎ、チーズ、三温糖、米みそ、ノンエッグマヨネーズ さつまいも、れんこん、にんじん、三温糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし こまつな、コーン缶、三温糖、うすくちしょうゆ かぶ、かぶの葉、油揚げ、えのきたけ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖パン	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 26.3 g
16	30	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、牛肉、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 ミニメロンパン	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 13.4 g
18		月	牛乳 ごまビスケット	味噌けんちんうどん さつまいもの卵の花 ブロッコリー	ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、木綿豆腐、青ねぎ うすくちしょうゆ、米みそ、かつおだし おから、にんじん、さつまいも、ちくわ、ごぼう、青ねぎ、三温糖、しょうゆ、かつおだし ブロッコリー、食塩	牛乳 菜飯おにぎり 米、だいこん葉、食塩	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 19.7 g
20		水	牛乳 動物ビスケット	豚丼 白菜とじゃこのお浸し りんご なめこのみそ汁	米、豚肉、たまねぎ、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 はくさい、にんじん、しらす干し、三温糖、うすくちしょうゆ りんご なめこ、油揚げ、木綿豆腐、えのきたけ、青ねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖ちんすこう 小麦粉、三温糖、なたね油、黒砂糖	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 23.5 g
21		木	牛乳 みかん	白ごはん さつまいもの天ぷら 干草和え 鶏ちゃんこスープ	米 さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油、食塩 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、かつおだし 鶏ひき肉、木綿豆腐、しょうが、うすくちしょうゆ、片栗粉、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし、こんぶだし はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、しゅんぎく、しいたけ、えのきたけ	牛乳 ピーフン ピーフン、もやし、にら、ツナ、しょうゆ、ごま油	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 27.6 g
25		月	牛乳 ごまビスケット	あっさりちゃんぽん 大根の中華サラダ 粉ふきいも	中華めん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、なると、コーン うすくちしょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、鶏がらだし、豚骨だし だいこん、にんじん、きゅうり、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 じゃがいも、食塩	牛乳 ごま塩おにぎり 米、黒ごま、食塩	エネルギー 523 Kcal たんぱく質 20.7 g
26		火	牛乳 シガービス	七分つきご飯 竹輪の磯辺揚げ 白菜と水菜の胡麻和え みかん いわしのつみれ汁	七分つき米 ちくわ、小麦粉、ベーキングパウダー、あおのり、なたね油 はくさい、みずな、ちくわ、ごま、三温糖、うすくちしょうゆ みかん いわし、しょうが、米みそ、片栗粉、だいこん、にんじん、ごぼう、青ねぎ、米みそ、煮干し	牛乳 じゃが餅 じゃがいも、片栗粉、食塩 三温糖、しょうゆ	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 26.5 g
29		金	牛乳 シガービス	七分つきご飯 鮭のねぎ味噌チーズ焼き さつまいもとれんこんの煮物 小松菜のコーン和え かぶのみそ汁	七分つき米 さけ、長ねぎ、チーズ、三温糖、米みそ、ノンエッグマヨネーズ さつまいも、れんこん、にんじん、三温糖、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし こまつな、コーン缶、三温糖、うすくちしょうゆ かぶ、かぶの葉、油揚げ、えのきたけ、米みそ、かつおだし	牛乳 にんじんブリッツ 小麦粉、粉チーズ、食塩、にんじん、なたね油	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 25.9 g
12	誕生会	火	牛乳 シガービス	ハンバーガー フライドポテト ブロッコリー 野菜とベーコンのスープ	コッペパン、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、牛乳、パン粉 うすくちしょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、キャベツ、スライスチーズ じゃがいも、米粉、食塩、なたね油 ブロッコリー、食塩 チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 スコーン 小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 食塩、無塩バター、牛乳、強力粉、いちごジャム	エネルギー 536 Kcal たんぱく質 19.5 g

1月の平均栄養価 (3～5歳児)

＜昼食・おやつ合計＞

エネルギー	571kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	17.5g
炭水化物	82.0g
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。