

2025年 1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 | |
|----|----|-------|-----------------------------------|---|---|--|--|
| 4 | 18 | 土 | 牛乳 星のパフ | そばめし 大根とツナのサラダ 豆腐のみそ汁 | 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 だいこん、ツナ、マヨドレ、うすくちしょうゆ 木綿豆腐、たまねぎ、米みそ、かつおだし | 牛乳 いちごツイスト 菓子パン (4日)は半日保育のためおやつはありません | エネルギー 630 Kcal たんぱく質 23.4 g |
| 6 | | 月 | 牛乳 動物ビスケット | 七分づきご飯 チリコンカン マカロニサラダ コンソメスープ | 七分づき米 大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、カットトマト缶詰、ケチャップ、うすくちしょうゆ、ウスターソース、食塩 マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コンソメ、うすくちしょうゆ | 牛乳 いちご蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、なたね油、豆乳、いちごジャム | エネルギー 543 Kcal たんぱく質 20.7 g |
| 7 | 20 | 火・月 | 牛乳 (7日)きな粉せんべい (20日)動物ビスケット | 味噌ラーメン 八宝菜 | 中華めん、豚肉、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、なると、米みそ みそラーメンスープ 豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、片栗粉、うすくちしょうゆ、酒、しょうゆ、食塩、オイスターソース、ごま油、鶏がらスープ | 牛乳 青菜おにぎり 米、青菜ふりかけ | エネルギー 523 Kcal たんぱく質 22 g |
| 9 | 23 | 木 | 牛乳 きな粉せんべい | 白ごはん タンドリーチキン 水菜とれんこんのサラダ チャウダー | 米 鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト 水菜、れんこん、にんじん、マヨドレ、食塩、米みそ かぶ、にんじん、たまねぎ、ベーコン、チャウダールー、牛乳 | 牛乳 大学芋 さつまいも、米粉、なたね油、砂糖、本みりん、しょうゆ、片栗粉 | エネルギー 598 Kcal たんぱく質 22.8 g |
| 10 | 24 | 金 | 牛乳 動物ビスケット | 七分づきご飯 さごしの醤油焼き 大根と厚揚げの煮物 ブロッコリー 里芋のみそ汁 | 七分づき米 さわら、酒、本みりん、うすくちしょうゆ、砂糖 だいこん、にんじん、厚揚げ、しょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、砂糖、かつおだし ブロッコリー、食塩 さといも、たまねぎ、油揚げ、青ネギ、米みそ、かつおだし | 牛乳 (10日)きな粉あげぱん ロールパン、なたね油、きな粉、砂糖、グラニュー糖 (24日)ジャムパン 菓子パン | (10日) エネルギー 565 Kcal たんぱく質 26.3 g (24日) エネルギー 561 Kcal たんぱく質 24.8 g |
| 11 | 25 | 土 | 牛乳 星のパフ | 豚汁うどん キャベツの昆布あえ みかん | うどん、豚肉、だいこん、ちくわ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、青ネギ、米みそ、本みりん、かつおだし キャベツ、食塩、塩こんぶ みかん | 牛乳 黒糖パン 菓子パン | エネルギー 460 Kcal たんぱく質 19.3 g |
| 14 | 28 | 火 | 牛乳 きな粉せんべい | 七分づきご飯 青のりつくね焼き 小松菜とちくわの甘辛炒め さつまい | 七分づき米 鶏ひき肉、木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、あおさ、米みそ こまつな、にんじん、ちくわ、しょうゆ、砂糖、本みりん、かつおだし 豚肉、さつまいも、だいこん、にんじん、青ネギ、米みそ、かつおだし | 牛乳 マーマレードジャムサンド 食パン、マーマレード | エネルギー 679 Kcal たんぱく質 30.9 g |
| 15 | 29 | 水 | 牛乳 星のパフ | ビーフカレー カリカリじゃこサラダ ミニゼリー | 米、和牛、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト缶、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールー、なたね油 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 動物ミニゼリー | お茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、ヨーグルト、砂糖 | エネルギー 527 Kcal たんぱく質 15.1 g |
| 16 | 30 | 木 | 牛乳 きな粉せんべい | 炊き込みごはん 鶏肉の照り焼き 筑前煮 わかめのみそ汁 | 米、にんじん、干しいたけ、油揚げ、本みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ、かつおだし、しいたけだし 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん 鶏もも肉、さといも、にんじん、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、砂糖、本みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし カットわかめ、たまねぎ、米みそ、かつおだし | 牛乳 かるかん 上新粉、砂糖、ベーキングパウダー | エネルギー 603 Kcal たんぱく質 26.4 g |
| 17 | 31 | 金 | 牛乳 動物ビスケット | 七分づきご飯 鮭のねぎ味噌チーズ焼き のり酢和え かぶとベーコンのスープ | 七分づき米 さけ、ねぎ、ピザ用チーズ、砂糖、米みそ、マヨドレ こまつな、キャベツ、ツナ、味噌付けのり、しょうゆ、酢 かぶ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、本みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ | 牛乳 コーンマヨパン 小麦粉、ベーキングパウダー、コーン、マヨドレ、砂糖、豆乳、なたね油 | エネルギー 526 Kcal たんぱく質 24.5 g |
| 21 | | 火 | 牛乳 きな粉せんべい | コッペパン ムサカ(ギリシャ風グラタン) コロネーションチキンサラダ レヴィシアスーパ | コッペパン なす、じゃがいも、豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、ケチャップ、カットトマト缶、うすくちしょうゆ、ウスターソース、オリーブ油、中濃ソース、コンソメ、ホワイトソース、牛乳、ピザ用チーズ 鶏ささ身、たまねぎ、コーン、きゅうり、ケチャップ、マヨドレ、ヨーグルト、カレー粉、食塩 ベーコン、ひよこまめ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん | 牛乳 ショートブレッド 無塩バター、食塩、小麦粉、グラニュー糖 | エネルギー 668 Kcal たんぱく質 26.1 g |
| 22 | | 水 | 牛乳 星のパフ | ナポリーノ(ピザ) 豚肉とキャベツのプレゼ オニオンスープ | ピザ生地(0・1歳:食パン)、ベーコン、ピーマン、たまねぎ、ケチャップ ピザ用チーズ、オリーブ油 豚肉、ベーコン、キャベツ、たまねぎ、にんにく、白ワイン、オリーブ油、酢、コンソメ たまねぎ、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん | お茶 ほうじ茶 パンナコッタ ホイップクリーム、牛乳、砂糖、ゼラチン、いちごジャム、いちご | エネルギー 655 Kcal たんぱく質 13.7 g |
| 27 | | 月 | 牛乳 動物ビスケット | 味噌けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ 白菜のお浸し | うどん、鶏もも肉、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、青ネギ、うすくちしょうゆ、本みりん、米みそ、かつおだし、昆布だし ちくわ、小麦粉、ベーキングパウダー、あおりのり、なたね油 はくさい、ほうれんそう、にんじん、かつお節、砂糖、うすくちしょうゆ、かつおだし | 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 22.6 g |
| 8 | | 誕生会 | 牛乳 星のパフ | 白ごはん ぶりの照り焼き 正月いちょうなます 正月黒豆 いもきんとん 京風みそ汁 | 米 ぶり、酒、本みりん、しょうゆ、砂糖 だいこん、京にんじん、酢、砂糖、食塩 黒豆、砂糖、しょうゆ、重曹、食塩 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 抹茶いろいろ 小麦粉、上新粉、本くず、砂糖、抹茶 | エネルギー 648 Kcal たんぱく質 24.2 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 22.9g
脂質 20.0g
炭水化物 74.8g
食塩相当量 2.5g

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。

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。

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。

☆旬の食材☆

- れんこん
- 白菜
- さといも
- さつまいも
- ごぼう
- 水菜
- かぶ
- ぶり