

2025年4月の給食

ひむろこだま保育園

◎栄養価は3～5歳児

*午前おやつは乳児のみの提供

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価		
1	16 30	火・水	牛乳	ハヤシライス	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ケチャップ、ハヤシルウ	牛乳	(1日)	(16・30日)
			(1日) きな粉せんべい (16・30日) 星のパフ	コールスローサラダ ミニゼリー	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨドレ 動物ミニゼリー	(1日) いちご蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳、いちごジャム (16・30日) 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 639 Kcal たんぱく質 18.4 g	エネルギー 594 Kcal たんぱく質 17.5 g
2	15	水・火	牛乳	白ご飯	米	牛乳	(2日)	(15日)
			(2日) 星のパフ (15日) きな粉せんべい	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ スナップえんどう (幼児) ブロッコリー (乳児) 春野菜のスープ	鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん マカロニ、食塩、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ スナップえんどう、食塩 ブロッコリー、食塩 キャベツ、たまねぎ、にんじん、うすくちしょうゆ、かつおだし	(2日) フライドポテト じゃがいも、米粉、食塩、なたね油 (15日) いちご蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳、いちごジャム	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 556 Kcal たんぱく質 22.2 g
3	17	木	牛乳	白ごはん	米	牛乳	エネルギー 552 Kcal	
			きな粉せんべい	豚肉のしょうが焼き じゃがいもと油揚げのみそ汁	豚肉、酒、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、なたね油 じゃがいも、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	きな粉パン 食パン、きな粉、砂糖	たんぱく質 24.3 g	
4	18	金	牛乳	七分づきご飯	七分つき米	牛乳	エネルギー 523 Kcal	
			動物ビスケット	鮭の味噌マヨ焼き ブロッコリージャーマンポテト 春キャベツのみそ汁	さけ、砂糖、米みそ、マヨドレ じゃがいも、ウインナー、ブロッコリー、なたね油、食塩 キャベツ、たまねぎ、ちくわ、米みそ、かつおだし	コーンマヨパン 小麦粉、ベーキングパウダー、コーン缶、マヨドレ、砂糖、豆乳、なたね油	たんぱく質 23.9 g	
5	19	土	牛乳	牛丼	米、和牛、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳	エネルギー 668 Kcal	
			星のパフ	キャベツのゆかり和え わかめスープ	キャベツ、三島のゆかり カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	いちごツイスト 菓子パン	たんぱく質 20.5 g	
7	21	月	牛乳	わかめうどん	うどん、鶏もも肉、カットわかめ、たまねぎ、青ネギ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし、こんぶだし	牛乳	エネルギー 470 Kcal	
			動物ビスケット	大豆ひじき煮 粉ふきいも	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 じゃがいも、食塩、パセリ粉	塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ	たんぱく質 21.3 g	
8		火	牛乳	白ごはん	米	牛乳	エネルギー 497 Kcal	
			きな粉せんべい	つくね焼き コーンサラダ チンゲン菜スープ	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、片栗粉、みりん、うすくちしょうゆ、食塩 きゅうり、ツナ、コーン缶、にんじん、酢、油、食塩 チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	野菜蒸しパン にんじん、小麦粉、野菜ジュース、豆乳、砂糖、ベーキングパウダー、なたね油	たんぱく質 22.2 g	
9	23	水	牛乳	ビーフカレー	米、和牛、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットマト、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールウ、なたね油	牛乳	エネルギー 582 Kcal	
			星のパフ	カリカリじゃこサラダ ミニゼリー	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	マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	たんぱく質 19.8 g	
10	24	木	牛乳	白ごはん	米	牛乳	エネルギー 512 Kcal	
			きな粉せんべい	鶏肉とじゃがいものうま煮 春野菜たっぷり豚汁	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、うすくちしょうゆ、かつおだし 豚肉、じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油揚げ、米みそ、かつおだし	豆腐のお好み焼き 豚ひき肉、ちくわ、キャベツ、木綿豆腐、小麦粉、かつおだし、お好みソース、マヨドレ、あおのり	たんぱく質 24.3 g	
11	25	金	牛乳	七分づきご飯	七分つき米	牛乳	エネルギー 546 Kcal	
			動物ビスケット	かじきのフライ ポテトサラダ オニオンスープ	かじき、小麦粉、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース、食塩 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム	たんぱく質 22.2 g	
12	26	土	牛乳	ナポリタン	スパゲティ、ウインナー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、なたね油	牛乳	エネルギー 469 Kcal	
			星のパフ	きゅうりスティック コンソメスープ	きゅうり、食塩 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コンソメ、うすくちしょうゆ、みりん	(12日) 黒糖パン 菓子パン *26日は半日保育のためおやつはありません	たんぱく質 17 g	
14	28	月	牛乳	春キャベツラーメン	中華めん、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、醤油ラーメンスープ	牛乳	エネルギー 509 Kcal	
			動物ビスケット	じゃがいもとベーコンのソテー 清見オレンジ	じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、なたね油、食塩 オレンジ	鮭おにぎり 米、さけ(焼)、食塩	たんぱく質 22.1 g	
22	誕生会	火	牛乳	たけのご飯	米、たけのこ、にんじん、油揚げ、うすくちしょうゆ、しょうゆ、みりん、かつおだし	牛乳	エネルギー 585 Kcal	
			きな粉せんべい	鶏の唐揚げ ブロッコリーの土佐和え 花麩のすまし汁 いちご	鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、小麦粉、なたね油 ブロッコリー、かつお節、砂糖、酢、しょうゆ 花麩、たまねぎ、みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし いちご	ボンデケーキ 白玉粉、粉チーズ、ベーコン、牛乳、なたね油	たんぱく質 27.4 g	

4月の平均栄養価(3～5歳児)

<昼食・おやつ合計>

エネルギー 548kcal

たんぱく質 21.6g

脂質 18.5g

炭水化物 73.7g

食塩相当量 2.3g

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。

☆旬の食べ物(春)☆

- ・スナップえんどう
- ・たけのこ
- ・新たまねぎ
- ・いちご
- ・春キャベツ
- ・新じゃがいも