

5がつのこんだてひょう

浅川保育園
2024.5

日	みまんじ		おひるのこんだて	3じのおやつ	ち、にく、ほねのもとになるもの		からだのちようしをととのえるものになるもの		ねつやちからのもとになるもの		エネルギー 以上児 未満児	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食										
1 18 水 土			焼そば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり	人参 フンゲノサイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース スープの素・おかき	サラダ油	405 422	牛乳 クッキー
2 21 木 火			チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉	牛乳・ｽｷﾞﾐﾝｸﾞ プレーンヨーグルト おやついりこ	人参 玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	米・じゃがいも・ﾀﾞｲﾓﾝﾄﾞ ｽｰﾌﾟの素・あられ ﾊｲﾝ缶 ﾊｲﾝ缶	サラダ油	449 557	牛乳 かりんとう	
7 火			春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 丸ボーロ かしわもち	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・ｷﾞﾈﾌﾞ ｽｰﾌﾟの素・片栗粉・丸ﾀﾞｲﾓﾝﾄﾞ もやし・葱	サラダ油	385 439	牛乳 ビスケット	
8 23 水 木			ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 *ﾏｶﾛﾆの黄粉あえ	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳 干若布	人参 玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	米・じゃがいも ｷｯﾁﾝﾌﾟｯﾄﾞ ｽｰﾌﾟの素・ﾏｶﾛﾆ	サラダ油	392 492	牛乳 ドーナツ	
9 22 木 水			豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐・むきえび	牛乳・白す干し 干若布・煮干し ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	人参 胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー	サラダ油 すりごま	369 488	牛乳 サブレ	
10 金			厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい	厚揚げ・豚肉	牛乳 煮干し	人参 葱	米・醤油・みりん・砂糖 せんべい	サラダ油	383 500	牛乳 ウエハース	
11 25 土 土			かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 バナナ ほうれん草	米・砂糖・醤油・ﾀﾞｲﾓﾝﾄﾞ 乾めん・砂糖・醤油・ﾀﾞｲﾓﾝﾄﾞ	サラダ油	484 487	牛乳 おかき	
13 27 月 月			八宝菜 中華きゅうり	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 ｷﾞﾈﾌﾞ・玉葱 さやいんげん	ｽｰﾌﾟの素・砂糖・醤油 片栗粉・酢・ｷｯﾁﾝﾌﾟｯﾄﾞ 胡瓜・レモン	サラダ油 ごま油	398 515	牛乳 クラッカー	
14 28 火 火			わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト パセリ	ｷﾞﾈﾌﾞ・玉葱 ｽｰﾌﾟの素・ｷｯﾁﾝﾌﾟｯﾄﾞ ｽｰﾌﾟの素・丸ﾀﾞｲﾓﾝﾄﾞ	サラダ油	393 493	牛乳 あられ	
15 29 水 水			ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト(鉄強化) ビスケット	牛肉	牛乳 ﾌﾞﾚｯﾄﾞ 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 南瓜 玉葱	米・小麦粉・ｽｰﾌﾟの素 ｷｯﾁﾝﾌﾟｯﾄﾞ・砂糖・ﾀﾞｲﾓﾝﾄﾞ ｽｰﾌﾟの素・ビスケット	バター マヨネーズ	476 580	牛乳 かりんとう	
16 30 木 木			魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかき和え 若竹汁	牛乳 *ｺｺｱとﾌﾞﾙｰﾈﾝの豆乳蒸パン	鯖・赤味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 ほうれん草 生姜・もやし	米・砂糖・醤油・酒 ｷｯﾁﾝﾌﾟｯﾄﾞ・ｺｺｱ	サラダ油	376 494	牛乳 せんべい	
17 31 金 金			鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	鶏肉	牛乳 煮干し	人参 胡瓜 玉葱	米・片栗粉・砂糖・酒 ｷｯﾁﾝﾌﾟｯﾄﾞ・ｸｯｷｰ	サラダ油	480 578	牛乳 丸ボーロ	
20 月			春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 せんべい	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん もやし・葱	米・片栗粉・春雨・醤油 ｽｰﾌﾟの素・片栗粉 せんべい	サラダ油	337 448	牛乳 ビスケット	
誕生 24 金			中華風炊き込みごはん 魚のから揚げ きゅうりのなめたけ和え オレンジ カレースープ	ゼリー	鶏肉 油揚げ 白身魚	牛乳 出し昆布	人参 白葱・胡瓜 なめ茸(味付)・玉葱 ｷﾞﾈﾌﾞ・ﾌﾟﾚｯｼﾞ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉	ごま油 サラダ油	527 490	牛乳 カステラ	

エネルギーに延長のおやつは含まれていません

新年度が始まって、1ヶ月がたちました。子供たちも少しずつ落ち着いてきたようです。

給食は、何でも美味しく食べられるのが一番ですが、「初めて食べるもの」、「食べにくいけど体にいいもの」など、子どもの苦手な食材もあります。「頑張って残さず食べる」というより、「好きなもの、食べたいものを増やしていく」という考えのもと、みんなで楽しい雰囲気での食事にした。長い目でその子の食の体験の広がりを見守っていきたいと思います。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当 g	ビタミン			
							A IU	B1 mg	B2 mg	C mg
以上	後期基準量 400	15~26	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 415	18.3	17.5	281	2.3	1.7	375	0.28	0.42	23
未満	後期基準量 480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 504	20	18.5	321	2	1.6	334	0.28	0.46	20

ぎょうじよてい



こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
かぼちゃ	30	① かぼちゃは一口大に切って茹でる。
プロセスチーズ	6	② きゅうりは薄く切って湯通しする。
きゅうり	15	③ ①、②、チーズ、マヨネーズで和える
マヨネーズ	5	