

# 4がつのこんだてひょう

浅川保育園  
H31. 4月

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	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食			人参	玉葱・グリソリス	米・じゃがいも・芋	サラダ油	以上児			
2 火 木	18		カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉 牛乳・スキム乳	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	460 565	ぎゅうにゅう ビスケット
3 水 水	17		麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ミルクもち	豆腐・豚ひき肉 牛乳	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	384 504	ぎゅうにゅう クッキー
4 木 火	16		魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	白身魚 牛乳	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	381 502	ぎゅうにゅう クラッカー
5 金 金	26		ハンバーグ ブロッコリー コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 牛乳	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	414 513	ぎゅうにゅう サブレ
6 土 土	20		イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 丸ボーロ	ベーコン 牛乳	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	429 446	ぎゅうにゅう かりんとう
8 月 月	22		チキンクリームスープ ツナサラダ	牛乳 ビスケット	鶏肉 牛乳	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	436 529	ぎゅうにゅう おかき
9 火 火	23		開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	豆腐・鶏肉 牛乳	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	439 545	ぎゅうにゅう せんべい
10 水 水	24		鶏のから揚げ トマト・スナックえんどう えのきだけのスープ	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 牛乳	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	349 474	ぎゅうにゅう カップケーキ
11 木 木	25		煮魚 切干大根の煮物 なめこのみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	白身魚 牛乳	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	354 478	ぎゅうにゅう まるボーロ
12 金 金			レバーボール ポイルキャベツ わかめスープ	牛乳 かりんとう	鶏レバー 牛乳	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	401 500	ぎゅうにゅう サブレ
13 土 土	27		親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏肉 牛乳	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	466 473	ぎゅうにゅう ビスケット
15 月 月			鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のかきたま汁	牛乳 バナナ	鶏肉 牛乳	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	366 487	ぎゅうにゅう ウエハース
19 金 金			たけのこごはん・豚ヒレのたった揚げ きゃべつのゆかり和え・豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	鶏肉・油揚げ 牛乳・出し昆布	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	526 494	ぎゅうにゅう サブレ

エネルギーに延長のおやつは含まれていません

	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	
以上児	基準量	400	15	12~18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	409	18.9	17.7	274	2.3	1.9	391	0.23	0.41	21
未満児	基準量	480	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	503	20.5	18.7	318	2.2	1.8	348	0.24	0.45	18



ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度のスタートです。  
給食室も子ども達の様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事、様々な食に関する体験を通じて、食への興味、関心が持てるような環境づくりをしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

## 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
木綿豆腐	120	①豆腐は1cm角に切り、ゆでておく。 ②生姜、野菜はみじん切りにする。 ③鍋に油を熱し、生姜を炒め、豚挽き肉・人参・たけのこの順に炒め調味する。 ④ ③に①を加えて、水溶性片栗粉でとろみをつけ、葱・ごま油を加える
豚ミンチ	20	
人参	10	
たけのこ(ゆで)	10	
たまねぎ	10	
葱	3	
しょうが	1	
サラダ油	1	
水	60	
酒	1	
しょうゆ	1	
赤味噌	4.5	
砂糖	1.5	
ケチャップ	0.8	
片栗粉	3	
水	4	
ごま油	0.5	