

7月のこんだてひょう

浅川保育園
R3. 7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			以上児	未満児						
1 26 木 月			凍豆腐の卵とじ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハースクラッカー	凍豆腐 牛乳 鶏ひき肉・卵味噌	人参 干椎茸 ピーマン 玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・強化ウエハースクラッカー	サラダ油	牛乳 かりんとう	413 525		
2 15 金 木			夏野菜のスープ マカロニサラダ	牛乳 *小松菜とブルーのケーキ	ベーコン 牛乳 卵 粉チーズ 鉄強化牛乳	オクラ・トマト 茄子・玉葱 人参・小松菜 えのき茸・胡瓜 ブルーン	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・強化ウエハースクラッカー	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 ビスケット	399 496		
3 16 土 金			肉じゃが 青梗菜のすまし汁	牛乳 クラッカー	牛肉 牛乳・煮干し かまぼこ 干若布・出し昆布	人参 玉葱 さやいんげん 干揚げ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・クラッカー	サラダ油	牛乳 クッキー	363 487		
5 14 水 月			びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *フルーツポンチ	豚肉 牛乳 か風味かまぼこ スキム乳	南瓜 玉葱・レーズン トマト 枝豆・スイートコーン	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・強化ウエハースクラッカー	バター サラダ油	牛乳 あられ	454 559		
6 19 火 月			手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏手羽中 牛乳 まぐろ油漬 煮干し 豆腐・味噌	小松菜 なめこ 人参 葱	米・酒・砂糖・醤油 みりん・かりんとう	ごま油	ジュース クラッカー	410 523		
7 水			ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	ロースハム 牛乳 卵 出し昆布 かつお節 プレミックス	トマト 干椎茸 オクラ 胡瓜 バナナ	米・酒・砂糖・醤油 冷菓・醤油・みりん・砂糖	白ごま	牛乳 おかき	386 429		
8 29 木 木			麻婆なす もやし中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	合挽肉 牛乳 赤味噌 卵	人参 茄子・玉葱・生姜 ピーマン もやし・葱・ゆめしぼ	米・酒・砂糖・醤油 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油	牛乳 ウエハース	373 494		
9 金			魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	白身魚 牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	オクラ 生姜 人参 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢	サラダ油 すりごま	牛乳 カップケーキ	325 457		
10 24 土 土			ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ゆで大豆 牛乳 合挽肉 粉チーズ	人参 玉葱 ピーマン キャベツ パセリ スイートコーン	米・酒・砂糖・醤油 醤油・片栗粉	サラダ油	牛乳 あられ	348 394		
12 27 月 火			豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁	牛乳 クッキー	豚ヒレ 牛乳・干若布 豆腐 煮干し・出し昆布	人参 生姜 葱 キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油	ジュース クラッカー	425 536		
13 30 火 金			ツナと豆腐の揚げ団子 トマト 麩とわかめのスープ	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 牛乳・干若布 豆腐 卵	人参 葱 トマト	小麦粉・片栗粉・醤油 酒・白玉ふ・サブレスープの素	サラダ油	牛乳 せんべい	403 516		
17 31 土 土			焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	豚肉 牛乳 さつま揚げ かつお節	人参 玉葱 ピーマン えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	油	牛乳 丸ボーロ	422 437		
20 火			小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	すいか チーズ	牛肉・油揚げ・卵 牛乳・煮干し 豆腐・味噌 干若布・プレミックス	小松菜 玉葱 人参 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油	サラダ油	牛乳 かりんとう	302 437		
28 水			レバーのてり煮 切干大根サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏レバー 牛乳 ロースハム 煮干し 油揚げ・味噌 おやついりこ	人参 生姜・切干大根 胡瓜・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 おかき	サラダ油 ごま油	牛乳 クッキー	358 479		
誕生 21 水			バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそべ揚げ・きゅうりのごま酢あえ えのきのすまし汁・すいか	アイスクリーム	ウィンナー 牛乳・青のり 白身魚 煮干し・出し昆布 アイスクリーム	パセリ スイートコーン・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱 西瓜	米・醤油・みりん スープの素・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	バター サラダ油 すりごま	牛乳 おかき	604 576		

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	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	食塩相当	ビタミン			
		kcal	g	g	mg	mg	g	A IU	B1 mg	B2 mg	C mg
以上	後期基準量	400	15	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	389	18.2	17.1	290	2.5	1.7	454	0.34	0.46	25
未満	後期基準量	488	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	498	19.6	17.5	324	2.2	1.5	398	0.33	0.49	22



暑い日が続きますね。

保育園の畑のきゅうりもどんどん成長して、たくさん収穫できています。胡瓜が苦手な子でも自分たちが収穫した胡瓜は美味しく食べています。体を冷やす作用もあるので、一石二鳥です。まもなくトマトも収穫できそうです。

ギョウイよア!



こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
ベーコン	10	① オクラは茹でて刻む。
ナス	30	
オクラ	5	
トマト	30	
玉ねぎ	30	
エノキ	10	② なすびはヘタを取り、半分程度皮を剥いて、薄切りにし水にさらす。
油	1	
塩	0.2	③ トマトは皮を湯剥きし、種を取り刻む。
スープの素	1	
水	140	④ ベーコン・玉ねぎも食べやすいように刻む
粉チーズ	1	
		⑤ 鍋に油を熱し、②③④を炒め、スープを入れて煮込む。
		⑥ ⑤がほぼ煮えてから、①を加え、塩・チーズで調味する。