

8月のこんだてひょう

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			以上児	未満児						
2月19日 木			ベーコン入りかみかみきんぴら かき卵汁	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	ベーコン ゆで大豆卵	牛乳・刻み昆布 煮干し・出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 さやいんげん 玉葱 葱	ごぼう 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 すりごま 油	398 516	牛乳 せんべい	
3月17日 火			鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ(マヨネーズ) わかめのすまし汁	すいか チーズ かりんとう	鶏肉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 プロセチーズ	人参 パイプジュース・パイプ にんにく・キャベツ 葱・西瓜	米・醤油・酒・かりんとう マヨネーズ	342 469	牛乳 サブレ		
4月 水			拌三系 野菜スープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	ロースハム 卵	牛乳 アイスクリーム	人参 小松菜	胡瓜 キャベツ	砂糖・醤油・片栗粉 醤油・スープの素 強化ウエハース	サラダ油 ごま油	405 541	牛乳 あられ
5月18日 木 水			麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *キャロットゼリー	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 粉寒天	人参 人参ジュース	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン かつお・片栗粉・酢 100%オレンジジュース	米・酒・醤油・砂糖 かつお・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油	333 464	牛乳 クッキー
6月 金			魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	人参 人参	えのき茸 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油	351 478	牛乳 クラッカー
7月28日 土 土			冷めん バナナ	牛乳 クッキー	卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	人参 人参	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油	484 486	牛乳 せんべい
10月 火			レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 ぶどう かりんとう	鶏レバー 豆乳	牛乳	人参 人参	玉葱・スイートコーン キャベツ・ぶどう パセリ	中華めん・砂糖・スープの素 じゃがいも・かつお・酒 スープの素・かりんとう	ピーナッツ サラダ油	368 472	牛乳 ウエハース
11月24日 水 火			煮魚 切干大根の煮物 なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 なめこ・葱	米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	ごま油	371 491	牛乳 あられ
12月27日 木 金			牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳 丸ボーロ	牛肉 味噌	牛乳 干若布	人参 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・丸ボーロ	サラダ油 すりごま	360 485	牛乳 かりんとう
13月23日 金 月			スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参 人参	玉葱・グリーンピース りんご・にんにく せんべい	米・酒・砂糖・春雨 スープの素	油	458 563	牛乳 クッキー
14月26日 土 木			ミートスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳 サブレ	合挽肉 粉チーズ 干若布	牛乳	人参 人参	玉葱・グリーンピース えのき茸・葱	スパゲッティ・かつお かつお・スープの素・パセリ	バター サラダ油	451 465	牛乳 カステラ
16月 月			鶏肉の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	鶏もも 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参 人参	胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油 みりん・白玉・あられ	すりごま	397 512	牛乳 せんべい
21月30日 土 月			パリパリおそば わかめスープ	牛乳 ビスケット	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 ビスケット	サラダ油	451 466	牛乳 丸ボーロ
31月 火			牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 人参	もやし 玉葱 生姜	米・砂糖・醤油・ソース マカロニ	サラダ油 ごま油	369 490	牛乳 丸ボーロ
誕生 25日 水			三色まぜごはん 鶏のから揚げ きゅうりの酢物 麩のすまし汁・オレンジ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	卵 鶏肉	牛乳・塩昆布 白煮干し・干若布 煮干し・出し昆布・かつお	人参 人参	小松菜 生姜・胡瓜・葱 れんこん	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・白玉・醤油 強化ウエハース	サラダ油 ごま	728 674	牛乳 ビスケット

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	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 397	17.5	17	260	2.1	1.9	348	0.26	0.41	20
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 491	19	17.7	302	1.9	1.7	313	0.27	0.46	17



暑い日が続きますが、みなさん夏バテしていませんか？夏バテによる食欲不振、のどの渇きに有効なのは、ビタミンA.C、ミネラルに富むトマト、キュウリです。保育園でもたくさんのトマトとキュウリがとれ、子ども達が喜んで食べています。トマトの赤い色に含まれるリコピンという色素は、老化防止、ガン予防にも効果があります。利尿作用のあるキュウリは、体内の余分な水分や熱を取り去ってくれます。家族で夏野菜を積極的に摂り、暑い夏を元気に乗り切りましょう

ぎょうじよてい



こんだてしょうかい

材料名	使用量	作り方
スタミナカレー	牛肉	30 ① 牛肉は、一口サイズにきる。
	ゆで大豆	20 ② 玉ねぎ、人参、リンゴは角切り、
	玉ねぎ	40 ショウガ、にんにくはみじん切りにする。
	ニンジン	20 ③ 鍋に油を熱し、生姜、ニンニクをよく炒める
	グリーンピース	5 ④ ③に玉ねぎ、人参、りんごと牛肉を加え、
	りんご	10 さらによく炒める。
	ニンニク	0.5 ⑤ ④に水とコンソメスープの素を入れて煮込む
	ショウガ	2 ⑥ 野菜が柔らかくなったら、ゆで大豆を加え
	油	3 カレールーを入れてさらに煮込む。
	スープの素	1
カレールー	10	
水	80	