

9月のこんだてひょう

浅川保育園
R3.09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			以上児	未満児						
1	14	水	魚のみそ煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	白身魚 味噌豆腐 煮干し 出し昆布	牛乳	人参 生姜・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 強化加工ス・クラッカー	すりごま	340 466	牛乳 クッキー	
2		木	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 せんべい	牛肉 牛乳 干ひじき	人参 玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 卵・砂糖・トッピング	バター ごま油	399 516	牛乳 かりんとう		
3	15	金	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 かりんとう	厚揚げ 豚肉 干若布	人参 玉葱・たけのこ さやいんげん チンゲンサイ	米・砂糖・醤油・スープの素 卵・砂糖・トッピング	サラダ油 ごま油	380 500	牛乳 ビスケット		
4	18	土	ポークビーンズ コーンスープ(卵入り)	牛乳 クッキー	豚肉 牛乳 ゆで大豆 卵	人参 玉葱 パセリ グリーンピース スイートコーン	米・砂糖・醤油・酒・酢 卵・砂糖・トッピング	サラダ油	422 517	牛乳 せんべい		
6	27	月	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 *黒糖もち	豚肉・油揚 味噌・黄粉 煮干し	人参・ピーマン 茄子 パプリカ(赤) パプリカ(黄)・南瓜	米・砂糖・醤油・片栗粉 黒砂糖	ごま油	345 470	牛乳 カステラ		
7	29	火	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	合挽肉 か風味かまぼこ スキムミルク ビザチーズ	人参 玉葱・スイートコーン 小松菜 グリーンピース・梨	米・じゃがいも・卵 卵・砂糖・醤油・酒・酢	サラダ油 ゴマドレッシング	418 530	牛乳 ビスケット		
8	24	水	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌 干若布 煮干し	人参 玉葱 さやいんげん 葱	米・砂糖・醤油・ふ 丸ボーロ	サラダ油	377 495	牛乳 クラッカー		
9	22	木	パプリカと鶏肉の南蛮漬 青梗菜のすまし汁	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 かまぼこ 煮干し・出し昆布 鉄強化ヨーグルト	人参 玉葱 パプリカ(赤) パプリカ(黄)・ピーマン チンゲンサイ	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢	油 クラッカー	410 525	牛乳 マドレーヌ		
10	28	金	白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ えのきだけのスープ 肉みそうどん	牛乳 おかき チーズ クラッカー	白身魚 竹輪 青のり プロセッコ	人参 キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・酒・片栗粉・上新粉 酢・醤油・みりん スープの素・おかき	サラダ油 ごま	358 485	牛乳 サブレ		
11	25	土	バナナ	サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	トマト 胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾燥めん・砂糖・スープの素	サラダ油 サブレ	465 473	牛乳 せんべい		
13	30	月	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌 煮干し おやついりこ	人参 ピーマン 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	370 489	牛乳 丸ボーロ		
16		木	レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	鶏レバー 油揚 味噌 煮干し	ほうれん草 大根・玉葱・葱 バナナ	米・砂糖・醤油・酒・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 油	353 477	牛乳 あられ		
21		火	月見うどん	牛乳 未満児 ビスケット 以上児 豆腐入り白玉団子	鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐・黄粉 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	乾燥めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット・白玉粉	牛乳 クッキー	516 487	牛乳 クッキー		
誕生	17	金	カレー風味のたきこみごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	ゼリー	まぐろ油漬 鮭 煮干し・出し昆布	パプリカ(赤)・パセリ トマト・人参 胡瓜・葱・オリーブ	米・スープの素・カレー粉 酢・醤油・ゼリー	バター 油	553 511	牛乳 かりんとう		

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 393	19	16.8	302	2.7	1.9	490	0.27	0.46	26
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 495	20.1	17.2	335	2.4	1.6	425	0.28	0.49	22

今年の「中秋の名月」・・・お月見は、9月21日(火)です。
本来は、収穫祭!お月様にお供えをして、野菜の収穫を祝うというものです。お供えの団子は十五夜にちなんで、15個食べると良いとも言われています。
この時にお団子と一緒に供えたススキを軒下に吊るしておく、1年間病気をしないという言い伝えもあります。
コロナで外出もままならぬ中、夜空をぼんやり眺める、たまには家族でそんなひとときを過ごすのも良いですね。



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
白米	50	① 米は洗ってざるにあげ水をきり、たまねぎはバターで炒める。
ツナ	20	
エリンギ	8	② エリンギ、ケッチャップ、パプリカの順に炒める。
たまねぎ	20	
パプリカ(赤)	7	③ ②にスープの素、ツナ缶、塩を加えて炊きあげ、仕上げにパセリをちらす。
バター	3	
塩	0.3	調理のポイント
スープのもと	1	
パセリ	1	玉ねぎは透き通るまで炒める。
カレー粉	0.3	
トマトケチャップ	4.5	
水	65	