

10月のこんだてひょう

浅川保育園
R3.10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		からだのちょ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			人参	ごぼう	米・糸こんにゃく・砂糖	すりごま				
1 金 19 火			牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん 生姜 葱	ごぼう	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・酒・みりん じゃがいも・クッキー	すりごま	384 503	牛乳 かりんとう
2 土 16 土			汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ がらすープ	牛乳	人参 玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	玉葱・キャベツ	米・小麦粉・砂糖・醤油 スープの素・醤油・サブレ	サラダ油	426 519	牛乳 ウエハース
4 月 22 金			いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布・ブロッコリー	人参 葱	ブロッコリー 生姜 葱	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 クラッカー	油	412 524	牛乳 おかき
5 火 21 木			八宝菜 もやしと卵の中華スープ	牛乳 *栗蒸しぱん	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・小麦粉・砂糖・醤油 スープの素・片栗粉	サラダ油 ごま油 栗甘露煮	345 470	牛乳 サブレ
6 水 29 金			鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 えのきと豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	鶏ひき肉 卵 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	小松菜 玉葱・生姜 えのき茸・葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・グルテン	サラダ油	400 516	牛乳 カステラ
7 木 18 月			チキンカレー 切干大根サラダ	牛乳 りんご	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース 切干大根・胡瓜 りんご	米・じゃがいも・卵 スープの素・砂糖・醤油	サラダ油 ごま油	407 521	ジュース クラッカー
8 金			レバーボール 胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ	牛乳 かりんとう	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク	人参 ピーマン パセリ	玉葱・胡瓜・キャベツ ピーマン スイートコーン	米・小麦粉・スープの素 卵・小麦粉・スープの素	ピーナッツ サラダ油	404 502	牛乳 ウエハース
9 土 23 土			焼そば えのきだけスープ	牛乳 あられ	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり 干若布	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・かつお汁 スープの素・あられ	サラダ油	367 389	牛乳 かりんとう
11 月 30 土			ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	米・小麦粉・卵・砂糖 卵・小麦粉・スープの素	サラダ油	360 405	牛乳 ビスケット
12 火 25 月			煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *コマとチーズのホットケーキ	鯖 出し昆布 ブロッコリー	牛乳・煮干し 出し昆布 ブロッコリー	人参	南瓜 生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	油 黒ごま	445 548	牛乳 せんべい
13 水 28 木			ひじきハンバーグ トマト キャベツのスープ	牛乳 おかき おやつ昆布	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキムミルク・粉チーズ おやつ昆布	人参 パセリ	玉葱 キャベツ	米・パン粉・醤油・卵 スープの素・おかき	油	391 509	牛乳 サブレ
14 木 27 水			春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *さつまいものスナック	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	米・パン粉・醤油・卵 スープの素・片栗粉	サラダ油 ごま油	404 504	牛乳 ビスケット
15 金 26 火			だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ビスケット	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スキムミルク 煮干し・出し昆布 干ひじき	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・砂糖・醤油 米・小麦粉・砂糖	油 サラダ油	377 499	牛乳 丸ボーロ
誕生 20 水			切り昆布とちりめんじゃこの炊き込みごはん 豚ヒレのたった揚げ・野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁・みかん	プリン	豚ヒレ	牛乳・出し昆布 刻み昆布・白す干し 干若布・煮干し	人参	キャベツ・胡瓜・葱 みかん	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・卵・砂糖・白玉粉	サラダ油	540 503	牛乳 丸ボーロ

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 394	17.3	16.6	292	2.1	1.7	368	0.26	0.45	27
未満児	基準量 493	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 498	19.1	17.4	327	1.9	1.6	326	0.27	0.48	23



まだまだ日中は暑い毎日ですが、朝晩は秋の気配が感じられる頃となりました。皆さん、夏の疲れが出ていませんか？その疲れを長引かせないためにも、夜は早めの就寝を心がけることをおすすめします。そして朝ごはんをしっかり食べましょう。1品でも”温かい朝食”をとると、体が元気に働き、頭の動きが活発になります。冷蔵庫の残り野菜で作るスープなどで、体の中から温め、1日の始まりを元気にスタート出来るといいですね。

ぎょうじよてい



こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
パンネ	30	① 玉ねぎ、人参、ピーマンをフードプロセッサーなどでみじん切りにする。
ゆで大豆	20	
合いびき肉	20	② 合いびき肉と①を油で炒め、調味料、水を加え、大豆と一緒に煮つめる。
玉ねぎ	16	
人参	10	
ピーマン	11	③ パンネは分量外の油を加えた熱湯で茹でておく。
トマトピューレ	20	
ケチャップ	7	
しょうゆ	3	
スープのもと	0.5	④ ③と②を混ぜ、粉チーズをふる。
水	50	
粉チーズ	1	