

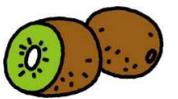
11がつのこんだてひょう

浅川保育園
R3.11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月18日 木			豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し スライス、鉄強化牛乳	人参 葱	大根・ごぼう・白菜 片栗粉	油 サラダ油	363 484	ぎゅうにゅう ビスケット
2月22日 火			豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豚ヒレ 豆腐 味噌	牛乳 あおさ 煮干し	人参 葱 キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ボーロ	サラダ油	398 514	ぎゅうにゅう かりんとう
4月15日 木			カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛肉 豆腐	牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	人参 玉葱・グリーンピース	米・じゃがいも・卵 ミカ缶・白桃缶 バナナ	サラダ油	549 637	ぎゅうにゅう クラッカー
5月19日 金			れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 味噌	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん キャベツ・スイートコーン	サラダ油	337 448	ぎゅうにゅう ウエハース
6月20日 土			かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油	467 474	ぎゅうにゅう マドレーヌ
8月26日 金			サーモンシチュー 和風サラダ	牛乳 クッキー	鮭 竹輪	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱・キャベツ・胡瓜 スイートコーン	油 バター ごま	433 528	ぎゅうにゅう サブレ
9月25日 木			鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー（酢しょうゆ） 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 ビスケット	鶏肉 味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	ブロッコリー 人参 玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 ビスケット	油	395 514	ぎゅうにゅう せんべい
10月29日 水			麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ふかしいも	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参 生姜・胡瓜・レモン	乾めん・砂糖・醤油 かつお・片栗粉・酢 さつまいも	サラダ油 ごま油	406 523	ぎゅうにゅう あられ
11月30日 火			筑前煮 もずく汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布	人参 さやいんげん 干椎茸 葱	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油・強化ウエハース かりんとう	サラダ油	341 468	ぎゅうにゅう せんべい
12月24日 水			魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 おかき	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油	371 491	ぎゅうにゅう クラッカー
13月27日 土			イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	ベーコン 粉チーズ	牛乳	人参 玉葱 ピーマン 小松菜 キャベツ	スパゲッティ・トマトソース ピーマン・スプの葉・パセリ	サラダ油 バター	449 463	ぎゅうにゅう クッキー
16日 火			レバーとピーナツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 かりんとう	鶏レバー	牛乳	人参 玉葱・えのき茸 ピーマン キャベツ・スイートコーン	米・かつお・上新粉 じゃがいも・かつお・酒 スプの葉・醤油・かりんとう	サラダ油	360 484	ぎゅうにゅう 丸ぼうろ
誕生 17日 水			森のごはん・白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのごまあえ・玉ねぎのすまし汁 みかん	固形ヨーグルト	白身魚	牛乳・出し昆布 青のり・干若布 煮干し・固形ヨーグルト	人参 さやいんげん 玉葱・葱・みかん ブロッコリー	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・砂糖	サラダ油 すりごま	470 431	ぎゅうにゅう カステラ

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	374	0.28	0.35	20	
	平均栄養価 408	18.7	17.3	311	1.9	1.6	374	0.33	0.46	23	
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	20.1	18	344	1.8	1.5	334	0.32	0.49	19	



今年も「焼きいも会」の季節がやってきました。
さつまいもを調理するのにレンジの加熱調理が便利ですが、デンプンを糖にかえる酵素は加熱時間が短いと十分に働かず、糖が作られないうちに熱が通るので甘みが少なくなってしまいます。甘味を十分に引き出すには、蒸すかオーブン加熱でじっくり調理するのがおすすめです。

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
きゅうり	45	① きゅうりは輪切りでも短冊切りでも、食べやすい大きさに切る。 ② 一度茹でて冷ます。 ③ 調味料を合わせ①と和える
レモン(しぼり汁)	1	
酢	0.5	
砂糖	1	
ごま油	0.2	
醤油	1.5	超簡単ですが、子どもたちは大好きです