

12がつのこんだてひょう

浅川保育園
R3.12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 以上児 未満児	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食										
1 水 20 月			だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳 クッキー	ベーコン 牛乳	人参 大根・しめじ	人参 大根・しめじ	人参 大根・しめじ	人参 大根・しめじ	人参 大根・しめじ	388 491	牛乳 マドレーヌ
2 木 16 木			厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *チーズサンド	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・煮干し 出し昆布・刻みチーズ	人参 葱	人参 葱	人参 葱	人参 葱	374 490	牛乳 サブレ
3 金 14 火			肉じゃが 白菜のみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 玉葱・グリーンピース	人参 玉葱・グリーンピース	人参 玉葱・グリーンピース	人参 玉葱・グリーンピース	362 485	牛乳 おかき
4 土 18 土			チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	豚肉・かまぼこ さつま揚げ 鶏がら	牛乳 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	428 440	牛乳 ビスケット
6 月 23 木			肉団子スープ ツナサラダ	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	354 479	牛乳 クッキー
7 火 27 月			鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリーの胡麻マヨ和 麩のすまし汁	牛乳 *ホーレン草のカップケーキ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	454 558	牛乳 かりんとう
8 水 28 火			ポークカレー グリーンサラダ	牛乳 クラッカー	豚肉 スミミ肉	牛乳 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	533 547	牛乳 あられ
9 木 22 水			煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	白身魚 味噌 黄粉	牛乳 煮干し 干若布	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	386 504	牛乳 丸ボーロ
10 金 21 火			れんこんの揚げ団子 ブロッコリー オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚すり身 卵	牛乳 おやついりこ	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	391 492	牛乳 クラッカー
11 土 25 土			親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	476 481	牛乳 せんべい
13 月			レバーボール ポイルキャベツ(ショウ) えのきとわかめのスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スミミ肉 干若布	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	407 506	牛乳 カステラ
15 水			コロッケ ポイルキャベツ わかめスープ	ゼリー	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	380 500	牛乳 ウエハース
17 金			豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳 サブレ	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	490 473	牛乳 カステラ
誕生 24 金			チキンライス・鶏のから揚げ・グリーンサラダ コーンスープ・みかん	牛乳 カステラ	鶏肉 鶏肉	牛乳 牛乳	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	763 663	牛乳 ウエハース

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	416	18	16.6	295	2.3	1.7	406	0.26	0.41	39
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	496	19.7	17.8	321	2	1.7	360	0.27	0.45	33



12月22日は「冬至」です。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないという昔からの言い伝えがあります。給食では、20日に登場しますが、かぼちゃはビタミンAやβカロテンを多く含み、肌や粘膜を丈夫にして、体の抵抗力を高めてくれます。調理の際は油と一緒にすると栄養分が効率よく体内に吸収されます。かぼちゃのワタや種の部分を捨ててしまう人も多いかもしれませんが、ここには実以上にβカロテンが豊富に含まれています。煮物などの際は、なるべくワタも食べましょう。種も塩味やスパイスで風味をつけて炒るとお茶うけやお酒のつまみになりますよ。

ぎょうじよてい



6にち 避難訓練

24にち クリスマス会
お誕生会

こんだてしょうかい

材料名	使用量	作り方
れんこんの揚げ団子	45	① れんこん、人参は皮をむいてフードカッターにかける。 (かけすぎると生地がゆるくなるので注意する)
	30	
	5	
	1	
	4	② ①と白身魚のすり身としょうが汁、卵、片栗粉、塩を混ぜる。 (すり身に塩分がある時は塩を調整する。)
	4	
	0.3	
	10	③ スプーンで丸めて、油に落とし、カラッと揚げる。