

1がつのこんだてひょう

浅川保育園
R4.01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						
4 18 火 火			チキンカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	鶏肉 牛乳	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	405 549	牛乳 おかき
5 20 水 木			さつま汁 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳 クラッカー チーズ	豚肉 味噌 まぐろ油漬 干ひじき ブロッコリー	人参 大根・ごぼう・白菜	人参 大根・ごぼう・白菜	人参 大根・ごぼう・白菜	人参 大根・ごぼう・白菜	人参 大根・ごぼう・白菜	390 507	牛乳 ビスケット
6 27 木 木			がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 味噌 煮干し おやついりこ	人参 れんこん・ごぼう	人参 れんこん・ごぼう	人参 れんこん・ごぼう	人参 れんこん・ごぼう	人参 れんこん・ごぼう	343 470	牛乳 サブレ
7 金			かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン	鶏肉 竹輪 出し昆布 青のり	人参 大根	人参 大根	人参 大根	人参 大根	人参 大根	535 480	牛乳 クラッカー
8 22 土 土			イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クッキー	ベーコン 豆乳 粉チーズ	人参 玉葱・セロリ	人参 玉葱・セロリ	人参 玉葱・セロリ	人参 玉葱・セロリ	人参 玉葱・セロリ	503 506	牛乳 カステラ
11 火			雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	固形ヨーグルト あられ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 出し昆布・干ひじき 鉄強化ヨーグルト	人参 白菜	人参 白菜	人参 白菜	人参 白菜	人参 白菜	320 410	牛乳 丸ボーロ
12 31 水 月			ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *さつまいものスナック	牛肉 牛乳 まぐろ油漬 エミル	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	485 568	牛乳 せんべい
13 25 木 火			鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	飲むヨーグルト(鉄強化) りんご	鶏肉 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 生姜・かぶ・キャベツ	人参 生姜・かぶ・キャベツ	人参 生姜・かぶ・キャベツ	人参 生姜・かぶ・キャベツ	人参 生姜・かぶ・キャベツ	344 473	牛乳 クッキー
14 24 金 月			魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *豆乳もち	鯖・赤味噌 牛乳 豆乳・黄粉 煮干し 出し昆布	人参 生姜	人参 生姜	人参 生姜	人参 生姜	人参 生姜	372 492	牛乳 かりんとう
15 29 土 土			かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛肉 牛乳 油揚げ かまぼこ 煮干し 出し昆布	人参 バナナ	人参 バナナ	人参 バナナ	人参 バナナ	人参 バナナ	495 497	牛乳 丸ボーロ
17 28 月 金			麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ホットケーキ	豆腐・豚ひき肉 牛乳 赤味噌・卵 スキムミルク	人参 生姜・胡瓜・レモン	人参 生姜・胡瓜・レモン	人参 生姜・胡瓜・レモン	人参 生姜・胡瓜・レモン	人参 生姜・胡瓜・レモン	438 548	牛乳 ビスケット
19 水			レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 牛乳 豚ひき肉	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	389 504	牛乳 あられ
26 水			サーモンシチュー ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	鮭 牛乳 スキムミルク 干ひじき	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	390 492	牛乳 ウエハース
誕生 21 金			小豆ごはん・魚のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁・みかん	プリン	白身魚 牛乳 加風味かまぼこ 煮干し 出し昆布	人参 玉葱・みかん	人参 玉葱・みかん	人参 玉葱・みかん	人参 玉葱・みかん	人参 玉葱・みかん	527 497	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 417	17.6	17.4	276	2.6	1.7	414	0.24	0.42	31
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 505	19.1	18	318	2.3	1.6	367	0.25	0.46	26



あけましておめでとうございます。

お正月は各ご家庭でどのように過ごされたでしょうか。年越しそばやもち、おせち料理など、日本の食文化に触れることの多い時期です。給食では、変わり七草がゆや雑煮ができます。子供たちには、この時期ならではの給食を楽しんでほしいと思います。今年もどうぞよろしくお祈りします。

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
鮭(切り身)	30	① 人参、たまねぎは、小さめの乱切り、パセリはみじん切りにする。
マカロニ	10	
たまねぎ	30	② 鍋に油を熱して、玉ねぎ、人参を炒め、スープを入れて煮込む。
人参	20	
パセリ	1	③ ホホワイトルーを作って、②に入れ鮭とマカロニを加え調味する。
マーガリン	5	
小麦粉	5	④ 火を止めパセリのみじん切りを散らす。
スキムミルク	8	
水	100	* 鮭は水煮缶でもよい ホワイトルーを別に作らなくても 小麦粉を溶いて後入れでもよい
スープの素	1	
酒	0	
塩	0.5	