

3がつのこんだてひょう

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 火 15 火			すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳 せんべい	白身魚すり身 牛乳 卵・豆腐・味噌 出し昆布	人参 葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 油 砂糖・せんべい	358 481	牛乳 サブレ	
2 水 14 月			八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 *カゴの黄粉あえ	豚肉 牛乳 かまぼこ 干若布 黄粉	人参 白葉・玉葱 さやいんげん たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 サラダ油 スープの素・マカロニ ごま油	325 454	牛乳 クッキー	
3 木			厚揚げの中華風煮 てまり麩のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ	厚揚げ 牛乳 手毬麩 干わかめ 豚肉 煮干し 出し昆布	人参 玉葱・たけのこ さやいんげん キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 サラダ油 酢・片栗粉 ごま油	428 537	牛乳 ビスケット	
4 金 31 木			ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉・豆腐 牛乳 油揚・味噌 干ひじき 卵・かつお節 煮干し 出し昆布	人参 小松菜 れんこん・生姜・葱 人參 胡瓜	米・片栗粉・醤油・砂糖 油 みりん・丸ボーロ	327 458	牛乳 クラッカー	
5 土			あんかけうどん バナナ	牛乳 ビスケット	鶏肉・かまぼこ 牛乳 卵・かつお節 煮干し	人参 干椎茸 ほうれん草 白菜 バナナ	乾めん・みりん・醤油 サラダ油 片栗粉・ビスケット	490 495	牛乳 せんべい	
7 月 22 火			チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 あられ おやつ昆布	鶏肉 牛乳 干若布 おやつ昆布	人参 トマト水煮缶 ブロッコリー 人参	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 砂糖・醤油・あられ	319 433	牛乳 丸ボーロ	
8 火 23 水			いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳 *ふわふわフロンソーキー	鶏ひき肉 牛乳 さつま揚げ・豆腐 煮干し 卵・味噌 フレーヨーグルト	人参 玉葱・キャベツ グリルピース・なめこ ホトケキックス	米・砂糖・醤油 サラダ油 ホットケーキミックス	405 516	牛乳 かりんとう	
9 水 24 木			かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳 サブレ	鶏肉 牛乳 ローズハム スキムミルク	人参 南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜 マカロニ・サブレ バター マヨネーズ	496 575	牛乳 クッキー	
10 木 25 金			さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	白身魚すり身 牛乳・干若布 卵 煮干し・出し昆布 プロセチス	人参 玉葱・ごぼう トマト	米・山芋・片栗粉・醤油 サラダ油 砂糖・酢・白玉・卵	380 497	牛乳 おかき	
11 金			お別れパーティー		豚ミンチ 牛乳・出し昆布 豆腐 赤味噌 クリームチーズ 白干し 鶏肉 煮干し	人参 レモン 人参	胡瓜・生姜・りんご 玉葱 葱 キャベツ スイートコーン	米・酢・砂糖・片栗粉 ごま油 食パン 上新粉・醤油 サラダ油	629 556	牛乳 ウエハース
12 土 26 土			ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	合挽肉 牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリルピース スライスチーズ	スバゲッティ・トマト バター サラダ油	454 467	牛乳 あられ
16 水			レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳 オレンジ	鶏レバー 牛乳	人参 玉葱	玉葱 ピーマン パセリ	スバゲッティ・トマト バター サラダ油	300 436	牛乳 ビスケット
17 木 29 火			ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 *豆腐ドーナッツ	合挽肉 牛乳 まぐろ油漬 スキムミルク 豆腐 ピザチーズ	人参 玉葱・スイートコーン	玉葱・スイートコーン グリルピース・キャベツ スライスチーズ ホットケーキミックス	米・じゃがいも・卵 サラダ油 スライスチーズ ホットケーキミックス	592 670	牛乳 かりんとう
18 金 30 水			魚の香味揚げ・トマト (付)スナップえんどう コーンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚 牛乳 おやついりこ	人参 トマト	生姜 スナップエンドウ パセリ	米・酒・砂糖・醤油 サラダ油 カレー粉・片栗粉 スライスチーズ おかき	360 486	牛乳 カステラ
28 月			厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 マドレーヌ	厚揚げ 牛乳 豚肉 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 サラダ油 酢・片栗粉・春雨・卵	428 537	牛乳 ビスケット

エネルギーに延長のおやつは含まれていません

いよいよ、らいおん組のお友達卒園が近づいてきました。炊き立ての白米をおいしそうに、そしてびっくりするほどの量を食べてましたね。

あと1ヶ月の保育園の給食をしっかりと味わってほしいと思います。時にはレシピを見て、おうちの人と給食のメニューで料理に挑戦してくれるとうれしいです。



	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	食塩相当	ビタミン				
	kcal	g	g	mg	mg	g	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	407	18.4	17.8	300	1.8	2	385	0.27	0.45	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	19.9	18.2	334	1.7	1.8	342	0.27	0.48	20

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
干しひじき	1	① 干しひじきはぬるま湯または水でもどし、水気を切っておく
レンコン	8	
鶏ひき肉	30	② レンコン、生姜はみじん切り、ネギは小口切りにする。豆腐は水を切り、ほぐしておく
木綿豆腐	20	
生姜	0.8	③ ①②鶏ひき肉、片栗粉を合わせて混ぜ、形を整えて焼く。
ネギ	2.8	
片栗粉	5	④ 醤油、砂糖、みりん、水を鍋にかけ煮たてる。火を弱めるか、一度火を止めてから水溶き片栗粉を加え、混ぜながら、煮立たせない程度に加熱し、とろみ加減を調整する。
醤油	0.3	
塩	3	⑤ 最後に④をハンバーグにかける。
砂糖	1	
みりん	3	
水	20	
片栗粉	1	
油	2	