4がつのこんだてひょう

浅川保育園

日		みまんじ 10じのおやつ	みまんじ 主食	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とになるもの		ねつやちからのもとになるもの		エネルギー 以上児	エネルギー 未満児	延長児のおやつ
1 金	14 木	牛乳		カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ おやつ昆布	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜	米・じゃがいも・ｶﾚｰﾙｳ ｽｰﾌﾟの素・酢・砂糖・醤油 おかき	サラダ油	430	541	牛乳 クラッカー
2 土	16 土	牛乳		イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 丸ボーロ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ﾋﾟｰﾏﾝ	玉葱・ｾﾛﾘｰ えのき茸・葱	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ・ｽｰﾌﾟの素 丸ボーロ	サラダ油 バター	423	442	牛乳 カップケーキ
4 月	18 月	牛乳		鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 ＊ミルクもち	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 煮干し・鉄強化牛乳	人参 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	生姜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま	388	503	牛乳 サブレ
5 火	19 火	牛乳		麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ｹﾁｬｯﾌﾟ・片栗粉・酢 ビスケット	サラダ油 ごま油	385	506	牛乳 かりんとう
6 水	23 土	牛乳		チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	鶏肉 ｶﾆ風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 ｽｲｰﾄｺｰﾝ 胡瓜	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも ｽｰﾌﾟの素・小麦粉・酢 砂糖・サブレ	バター サラダ油	431	524	牛乳 おかき
7 木	21 木	牛乳		開花煮 麩のみそ汁	牛乳 ＊いちご蒸しパン	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・いちごジャム	サラダ油	426	536	牛乳 丸ボーロ
8 金	15 金	牛乳		魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油	385	505	牛乳 あられ
9 土	30 土	牛乳		親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 せんべい	サラダ油	466	473	牛乳 サブレ
11 月	25 月	牛乳		鶏のから揚げ・トマト・（付）アスパラ 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾄﾏﾄ・ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ 人参・パセリ	生姜 玉葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・片栗粉・上新粉 ｽｰﾌﾟの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	342	468	牛乳 ビスケット
12 火	27 水	牛乳		ハンバーグ ボイルキャベツ(ｼｮｳﾕ) コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・パン粉・ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ・醤油・ｽｰﾌﾟの素 片栗粉・あられ	サラダ油	410	509	牛乳 クッキー
13 水	28 木	牛乳		煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ＊ホットケーキ	白身魚・油揚 味噌・卵	牛乳・干若布 煮干し・ｽｷﾑﾐﾙｸ	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖・醤油 小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ごま油 サラダ油 バター	409	520	牛乳 ウエハース
20 水		牛乳		厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 かりんとう	厚揚げ・豚肉 かつお節・油揚 味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参 南瓜	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 かりんとう	サラダ油	395	509	牛乳 サブレ
26 火		牛乳		レバーのてり煮 きゅうりともやしのごまあえ わかめのすまし汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参	生姜・胡瓜・もやし 葱	米・砂糖・醤油・酒 かりんとう	サラダ油 すりごま	297	430	牛乳 カップケーキ
誕生 22 金		牛乳		たけのこごはん・豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ・豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	鶏肉・油揚 豚ヒレ・豆腐	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん トマト	たけのこ・胡瓜・葱 ｵﾚﾝｼﾞ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・酢・ﾌﾟﾘﾝ	サラダ油	536	503	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン 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	403	18.9	17.4	292	2.4	1.8	190	0.23	0.41	19
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	500	18.2	18.2	331	2.3	1.7	427	0.24	0.45	17

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度のスタートです。
給食室もこども達の様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事、様々な食に関する体験を通じて、食への興味、関心が持てるような環境づくりをしていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

ぎょうじよてい

こんだてしょうかい

	材料名	一人分使用量(g)	作り方
豆乳（ミルク）もち	豆乳（牛乳） 片栗粉 砂糖 黄な粉 砂糖	40 7 4 3 1	①　豆乳（牛乳）に片栗粉、砂糖を入れよく混ぜておく。 ②　①を火にかけ弱火で焦がさないように練り上げ、バットに流して冷やし固め、適当な大きさに切り、砂糖を混ぜた黄な粉をふりかける。