

# 5がつのこんだてひょう

浅川保育園  
R4.5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			人参	玉葱・キャベツ	以上児	未満児				
2月			春雨とちりめんの油炒め きのこわかめの中華風スープ	牛乳 丸ボーロ かしわもち	豚肉 牛乳 白す干し 干若布	人参 玉葱・キャベツ	えのき茸・なめこ	人参 玉葱・キャベツ	人参 玉葱・キャベツ	370 428	牛乳 おかき	
6金			チキンカレー フルーツ和え	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 牛乳 スキムミルク おやついりこ	人参 玉葱・グリビース	えのき茸・なめこ	人参 玉葱・グリビース	人参 玉葱・グリビース	429 541	牛乳 カステラ	
7土			かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 牛乳 煮干し 出し昆布	人参 バナナ	えのき茸・なめこ	人参 バナナ	人参 バナナ	484 487	牛乳 ビスケット	
9月			八宝菜 もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	豚肉・かまぼこ 牛乳 卵・黄粉	人参 キャベツ・玉葱	えのき茸・なめこ	人参 キャベツ・玉葱	人参 キャベツ・玉葱	344 470	牛乳 クラッカー	
10火			ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト(鉄強化) ビスケット	牛肉 牛乳・7時対応 白す干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 玉葱	えのき茸・なめこ	人参 玉葱	人参 玉葱	497 596	牛乳 せんべい	
11水			わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合挽肉 牛乳 鶏レバー 卵	人参 玉葱	えのき茸・なめこ	人参 玉葱	人参 玉葱	393 493	牛乳 あられ	
12木			魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	鯖・赤味噌 牛乳・干若布 かつお節・豆腐 煮干し・出し昆布	人参 生姜	えのき茸・なめこ	人参 生姜	人参 生姜	441 548	牛乳 かりんとう	
13金			鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳 クッキー	鶏肉 牛乳 鶏レバー 卵	人参 胡瓜	えのき茸・なめこ	人参 胡瓜	人参 胡瓜	439 530	牛乳 丸ボーロ	
14土			焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 おかき	豚肉 牛乳・青のり さつま揚げ 煮干し・出し昆布	人参 もやし・キャベツ	えのき茸・なめこ	人参 もやし・キャベツ	人参 もやし・キャベツ	391 407	牛乳 かりんとう	
16月			春雨とちりめんの油炒め きのこわかめの中華風スープ	牛乳 せんべい	豚肉 牛乳 白す干し 干若布	人参 玉葱・キャベツ	えのき茸・なめこ	人参 玉葱・キャベツ	人参 玉葱・キャベツ	322 437	牛乳 サブレ	
17火			豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐・むきえび 牛乳・白す干し 鶏ひき肉・卵 味噌	人参 胡瓜	えのき茸・なめこ	人参 胡瓜	人参 胡瓜	366 486	ジュース ウエハース	
18水			ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 *ココアとブルーの豆乳蒸パン	ベーコン 牛乳・煮干し かつお節 豆乳	人参 ごぼう・れんこん	えのき茸・なめこ	人参 ごぼう・れんこん	人参 ごぼう・れんこん	342 471	牛乳 ビスケット	
誕生			小松菜とツナの混ぜごはん・魚のから揚げ きゅうりのごま酢あえ・玉ねぎのすまし汁 オレンジ	ゼリー	まぐろ油漬 牛乳・白す干し 白身魚 煮干し・出し昆布	人参 小松菜	えのき茸・なめこ	人参 小松菜	人参 小松菜	510 476	牛乳 おかき	

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	後期基準量	400	15	12~18	270	2.1	1.6	225	0.25	0.35	20
	平均栄養価	407	17.5	17.5	272	2.2	1.8	381	0.24	0.41	22
未満	後期基準量	480	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	197	19.3	18.5	314	1.9	1.6	339	0.26	0.46	19



入園、進級から1ヶ月が経ちました。こども達も少しずつクラスの雰囲気慣れてきたようです。

5月はゴールデンウィークがあり、なかなか生活のリズムが整わないかもしれませんが、家族でしっかりお休みを楽しんだり、またはのんびりしたり・・・気候の良いこの時期にプランターなどで野菜作りに挑戦してみるというのはどうでしょうか？自分で育てると、野菜を身近に感じて美味しく食べられるようになると思いますよ。

## ぎょうじよてい



## こんだてしょうかい

材料名	使用量	作り方
豆腐のまさご揚げ	50	① 豆腐はざるに上げ、軽く押しておく。
	8	② むきえびはさっと洗い、背ワタを取って細かく刻む。
	12	
	4	③ 人参はみじん切りじゃこは熱湯をかける。
	4	
	2	④ 具材、調味料を入れ、よく混ぜ、小判型にまとめ、160~170℃の油で揚げる。
	4	
	3.2	
	0.8	
	0.2	
0.4		
6		