

6がつのこんだてひょう

浅川保育園
R4.6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		からだのちょ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			鶏肉	牛乳	人参	玉葱	米・みりん・酒・砂糖	サラダ油		
1 水 20 月			鶏肉のみそ焼き風 (付) アスパラ、にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 * ジャムサンド	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	グリーンアスパラ 人参	玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・食パン・いちごシト	サラダ油 マヨネーズ	419 531	牛乳 丸ボーロ
2 木			ミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 フンゲサイ	玉葱 グリルピーズ 干椎茸	スパゲッティ・ケチャップ ケチャップ・スープの素 あられ	マーガリン サラダ油	458 476	牛乳 ビスケット
3 金 16 木			魚の南蛮漬・トマト・胡瓜もみ 鶏と根菜のみそ汁	牛乳 サブレ	白身魚 鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	トマト 人参	胡瓜 れんこん 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	440 549	牛乳 クラッカー
4 土 18 土			肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素 丸ボーロ	サラダ油	451 460	牛乳 クッキー
6 月 29 水			おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・油揚げ	牛乳・スキムミルク 煮干し・プロセチーズ	人参 オクラ	玉葱・生姜・もやし 葱	米・小麦粉・酒・砂糖・酢 醤油・せんべい	サラダ油	416 528	牛乳 サブレ
7 火 21 火			キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	合挽肉 卵	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱	小麦粉・パン粉・ケチャップ スープの素・ビスケット	バター	376 480	牛乳 あられ
8 水 22 水			豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 * キャロットちゃん	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し スキムミルク	人参・ピーマン パプリカ(赤)	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・お好み焼き粉	サラダ油	362 484	牛乳 ウエハース
9 木 24 金			煮魚 きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) かりんとう	白身魚 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 生姜	生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油 かりんとう	すりごま	317 466	牛乳 せんべい
10 金			レバーボール ポイルキャベツ(ソウイ) もずくスープ	牛乳 ミルクパン	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク もずく	人参 ピーマン	玉葱 キャベツ 葱	米・小麦粉・醤油 スープの素・ミョウバン	ピーナッツ サラダ油	403 520	牛乳 おかき
11 土 25 土			炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 干若布	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	小麦粉・ビーフン・醤油 スープの素・クッキー	サラダ油	411 507	牛乳 丸ボーロ
13 月 27 月			大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	牛ひき肉 ゆで大豆 かつお節	牛乳 粉チーズ	人参 トマト オクラ	玉葱 オクラ	米・ケチャップ・お米・酢 醤油	サラダ油	402 516	牛乳 サブレ
14 火 28 火			拌三条 きのことわかめの中華風スープ	牛乳 * 黒糖もち	ロースハム 卵 黄粉	牛乳 干若布	胡瓜 えのき茸 なめこ	小麦粉・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素・片栗粉 黒砂糖	サラダ油 ごま油	370 473	牛乳 かりんとう	
15 水			レバーミートスパゲッティ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛ひき肉 鶏レバー 豆腐	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 フンゲサイ	玉葱 グリルピーズ 干椎茸	スパゲッティ・ケチャップ トマトジュレ・スープの素 ケチャップ・あられ	サラダ油 バター 油	438 454	牛乳 ビスケット
17 金 30 木			ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリルピーズ キャベツ	小麦粉・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ケチャップ スープの素・おかき	サラダ油	363 470	牛乳 カップケーキ
誕生 23 木			ひじきと枝豆の彩りごはん・鶏のから揚げ グリーンサラダ・えのきと玉ねぎのすまし汁 オレンジ	固形ヨーグルト	油揚げ 鶏肉	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し 固形ヨーグルト	人参 ブロッコリー	枝豆・生姜・胡瓜 スイートコーン・えのき茸 玉葱・葱・オクラ	米・醤油・みりん・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	サラダ油	543 495	牛乳 クッキー

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 403	18.9	16.9	270	2.2	1.7	380	0.27	0.43	26
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 495	20.8	18.1	312	2	1.6	342	0.28	0.47	22



毎月19日は食育の日、6月は食育月間です。重点事項として、食を楽しむながら、食事の作法・マナー、食文化を含む望ましい食習慣や知識の習得となっています。6才未満の子どもたちにとっては、一緒に買い物に行ったり、食事を作っているのをそばで見せたり、一緒に作ったり、家族で楽しく食卓を囲むのも食育の1つだとおもいます。

ぎょうじよてい



16日 避難訓練
23日 お誕生会

こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
牛ひき肉	30	① 人参、たまねぎは粗いみじん切りに切る。 ② 鍋に油を熱して、牛ひき肉をよく炒め ①と大豆を加えさらによく炒める、 ③ 牛ひき肉がぼろぼろになったら、水を加え蓋をして蒸し煮にする ④ ③に火が通ったら、ケチャップを入れて混ぜる。 ⑤ 刻んだカレールーを加え、具となじむように炒める。 ⑥⑤に粉チーズを加えて混ぜ、火を止める。
ゆで大豆	30	
玉ねぎ	20	
人参	10	
ケチャップ	6	
カレールー	8	
粉チーズ	2	
サラダ油	4	
水	30	
大豆入りキーマカレー		

