

7がつのこんだてひょう

浅川保育園
R4.7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	
1 金	15 金		凍豆腐の卵とじ キャベツのみそ汁	牛乳 *小松菜とブルーのケーキ	凍豆腐 牛乳 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌 煮干し 鉄強化牛乳	人参 干椎茸・キャベツ ピーマン 小松菜 玉葱・葱・ブルー	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・かつおだし	サラダ油	牛乳 かりんとう 404 516
2 土	16 土		焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	豚肉 牛乳 さつま揚げ かつお節	人参 キャベツ・もやし ピーマン えのき茸・玉葱・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・かつおだし 乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	油	ジュース クラッカー 422 437
4 月	26 火		びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *フルーツポンチ	豚肉 牛乳 か風味かまぼこ スキム乳	南瓜 玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン トマト	米・じゃがいも・砂糖・酢 米・じゃがいも・砂糖・酢 米・じゃがいも・砂糖・酢	バター サラダ油	牛乳 あられ 437 546
5 火	25 月		豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ そうめん汁	牛乳 クッキー	豚ヒレ 牛乳 煮干し 出し昆布	人参 生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・じゃがいも・砂糖 米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・ソーメン・クッキー	サラダ油	牛乳 カップケーキ 445 551
6 水	14 木		夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ベーコン 牛乳 ロースハム 粉チーズ	人参 オクラ 茄子・玉葱 トマト 人参	米・じゃがいも・砂糖 米・じゃがいも・砂糖 強化ウエハース・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 丸ボーロ 390 489
7 木			ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	ロースハム 牛乳 卵 かつお節 まぐろ油漬	人参 オクラ オクラ 胡瓜 バナナ	米・片栗粉・醤油・砂糖 米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・ソーメン・クッキー	白ごま	牛乳 おかき 386 429
8 金	22 金		ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁 ソイミートパンネ	牛乳 サブレ	豆腐 煮干し 出し昆布 卵	人参 トマト えのき茸 玉葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油 米・小麦粉・片栗粉・醤油 酒・サブレ	サラダ油	牛乳 せんべい 416 527
9 土	23 土		コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ゆで大豆 牛乳 合挽肉 粉チーズ	人参 玉葱 ピーマン パセリ キャベツ スイートコーン	米・小麦粉・片栗粉・醤油 米・小麦粉・片栗粉・醤油 酢・ソーメン・クッキー 丸ボーロ	サラダ油	牛乳 あられ 348 394
11 月	30 土		肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 せんべい	牛肉 牛乳 かまぼこ 煮干し 出し昆布	人参 玉葱 さやいんげん チンゲンサイ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・せんべい	サラダ油	牛乳 クッキー 341 469
12 火	28 木		麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	合挽肉 牛乳 赤味噌 卵	人参 ピーマン もやし・葱・トウモロコシ	米・小麦粉・片栗粉・醤油 米・小麦粉・片栗粉・醤油 酒	サラダ油 ごま油	牛乳 ウエハース 373 494
13 水	29 金		手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏手羽中 牛乳 まぐろ油漬 煮干し 豆腐・味噌	小松菜 人参 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・かりんとう	ごま油	ジュース クラッカー 410 523
19 火			小松菜と牛肉の炒め物(卵) 豆腐とわかめのみそ汁	すいか チーズ	牛肉・油揚・卵 牛乳・煮干し 豆腐・味噌 干若布・ブレイクチーズ	小松菜 人参 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油	サラダ油	牛乳 かりんとう 302 437
21 木			魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	白身魚 牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 飲むヨーグルト(鉄強化)・おやつ昆布	人参 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 あられ	サラダ油 すりごま	牛乳 ビスケット 325 457
27 水			レバーのてり煮 切干大根サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏レバー 牛乳 ロースハム 煮干し 油揚・味噌 おやついりこ	人参 生姜・切干大根 胡瓜・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 米・砂糖・醤油・酒・酢	サラダ油 ごま油	牛乳 クッキー 352 474
誕生 20 水			バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそべ揚げ・きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁・すいか	アイスクリーム	ウインナー 牛乳・青のり 白身魚 干若布・煮干し 出し昆布・アイスクリーム	パセリ スイートコーン・胡瓜・葱 西瓜	米・醤油・みりん スープの素・酒・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・白玉	バター サラダ油 すりごま	牛乳 おかき 597 569

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 389	18.1	16.9	285	2.3	1.8	470	0.35	0.46	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 487	19.5	17.4	320	2	1.6	408	0.34	0.49	22



夏は体に暑さがこもります。たくさんの汗をかき、エネルギーを作り出すために必要なビタミンB群が排出されています。それで眠くなったり、体がだるくなったりするのです。夏こそ“食べる”ことが大切です。ビタミンB群を補うには、豚肉がおすすです。冷しゃぶ、焼き豚にしてたっぷりの夏野菜とともにいただきます。

ぎょうじよてい



こんだてしょうかい

材料名	用量(g)	作り方
ベーコン	10	① オクラは茹でて刻む。 ② なすはへたを取り、半分程度皮をむいて薄切りし、水にさらす。 ③ トマトは皮を湯むきし、種を取り、刻む。 ④ ベーコン、玉ねぎも食べやすいように刻む。 ⑤ 鍋に油を熱し、②、③、④を炒め、スープを入れて煮込む。⑤がほぼ煮えてから、①を加え塩、粉チーズで調味する。
なす	30	
オクラ	5	
トマト	30	
たまねぎ	30	
えのきだけ	10	① オクラは茹でて刻む。 ② なすはへたを取り、半分程度皮をむいて薄切りし、水にさらす。 ③ トマトは皮を湯むきし、種を取り、刻む。 ④ ベーコン、玉ねぎも食べやすいように刻む。 ⑤ 鍋に油を熱し、②、③、④を炒め、スープを入れて煮込む。⑤がほぼ煮えてから、①を加え塩、粉チーズで調味する。
油	1	
塩	0.1	
スープのもと	1	
水	140	
粉チーズ	1	