

# 7がつのこんだてひょう

浅川保育園  
R1.7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	未満児						
1月19日 金			夏野菜のスープ マカロニサラダ	牛乳 *フルーツポンチ	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	ローラン スープの素 マカロニ	サラダ油 マヨネーズ	374 476	ぎゅうにゅう まるボーロ
2月2日 火			レバーのてり煮 切り干しだいこんサラダ 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 ロースハム	牛乳 煮干し 油揚げ・味噌	人参 胡瓜・玉葱・葱	生姜・切干大根 おかき	サラダ油 ごま油	364 484	ぎゅうにゅう ビスケット	
3月23日 水			びっくりカレー ツナサラダ	牛乳 クラッカー	豚肉 まぐろ油漬	牛乳 スキムルク	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・胡瓜	バター 砂糖・クラッカー	サラダ油	494 592	ぎゅうにゅう せんべい
4月22日 木			豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	豚ヒレ 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布	人参 葱	生姜 キャベツ	サラダ油 酢・あられ	390 508	ぎゅうにゅう カステラ	
5月5日 金			ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー 鉄強化ウエハース	ロースハム 卵	牛乳 出し昆布	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	白ごま ゼリー・強化ウエハース	461 489	ぎゅうにゅう クッキー	
6月20日 土			焼きうどん 卵スープ	牛乳 ビスケット	豚肉・さつま揚げ かつお節・卵	牛乳 牛乳	人参 ピーマン	キャベツ もやし 葱	油 スープの素・ビスケット	448 457	ぎゅうにゅう かりんとう	
8月26日 金			ソイミートパンネ 青梗菜とベーコンのスープ	牛乳 *むしとうもろこし	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱 トウモロコシ	サラダ油	377 480	ぎゅうにゅう おかき	
9月25日 火			ツナと豆腐の揚げ団子 トマト わかめのすまし汁	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 豆腐	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 トマト	葱	サラダ油 酒・サブレ	403 516	ぎゅうにゅう まるボーロ	
10月10日 水			小松菜と牛肉の炒め物 なすと玉ねぎのみそ汁	すいか チーズ	牛肉・油揚げ・卵 味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参	玉葱・茄子・葱 西瓜	サラダ油 醤油	292 429	ぎゅうにゅう ウエハース	
11月31日 木			煮魚 オクラのごま酢あえ 麩のすまし汁	牛乳 クッキー	白身魚	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	オクラ 人参	生姜 葱	すりごま 白玉ふ・クッキー	317 445	ぎゅうにゅう おかき	
12月12日 金			凍豆腐の卵とじ えのきと油あげのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵	牛乳 煮干し 油揚げ・味噌	人参 ピーマン	干椎茸 えのき茸 葱	サラダ油 醤油・酒・おかき	402 515	ぎゅうにゅう ビスケット	
13月13日 土			肉じゃが えのきのすまし汁	牛乳 丸ボーロ	牛肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱 えのき茸 葱	サラダ油 醤油・丸ボーロ	330 460	ぎゅうにゅう カップケーキ	
16月30日 火			手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	鶏手羽中 まぐろ油漬	牛乳・干若布 煮干し・フレンチチーズ	小松菜 人参	なめこ 葱	ごま油 みりん・せんべい	405 519	ぎゅうにゅう サブレ	
17月29日 水			麻婆なす もやしの中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	合挽肉 赤味噌 黄粉	牛乳	人参 ピーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱	サラダ油 ごま油	393 509	ジュース クラッカー	
24月24日 水			小松菜と牛肉の炒め物 なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 かりんとう	牛肉・油揚げ・卵 味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参	玉葱 茄子 葱	サラダ油 醤油・かりんとう	410 522	ぎゅうにゅう ウエハース	
18月18日 木			バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ わかめのすまし汁・すいか	アイスクリーム	ウインナー 白身魚	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・アイスクリーム	パセリ 人参	スイートコーン・胡瓜・葱 西瓜	バター サラダ油 すりごま	599 570	ぎゅうにゅう 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	1.8	225	0.28	0.35	20	
	平均栄養価 392	18.5	17.2	286	2.5	1.9	476	0.34	0.46	25	
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	17.8	321	2.2	1.8	413	0.33	0.49	21	



夏の太陽の光をたっぷり受けた畑で、今年も夏野菜がたくさん採れています。子どもたちは収穫した野菜をととても良い笑顔で食べます。子どもの野菜嫌いや暑さによる食欲不振が心配な季節です。保育園では、おやつのとらもちや枝豆も、皮むきや枝取りをお願いすると、子ども達が喜んでお手伝いしてくれて、食べるのを楽しみにしてくれています。調理に関わることで、食べ物に関する感性も育ちます。食欲の落ちる夏は、どんどん子どもにお手伝いを頼んで、是非食べる喜びを体験してほしいと思います。

## 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
パンネ	30	① 玉ねぎ、人参、ピーマンをフードプロセッサーなどでみじん切りにする。
ゆで大豆	20	
ソイミート	20	② 合いびき肉と①を油で炒め、調味料、水を加え、大豆と一緒に煮つめる。
玉ねぎ	16	
人参	10	③ パンネは分量外の油を加えた熱湯で茹でておく。
ピーマン	11	
トマトピューレ	20	④ ③と②を混ぜ、粉チーズをふる。
ケチャップ	7	
しょうゆ	3	
スープのもと	0.5	
水	50	
粉チーズ	1	