

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	ローパン 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 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 火			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	米・卵・小麦粉・スプの素・酢 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	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・あられ	サラダ油	390 508	ぎゅうにゅう カステラ
5月 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	冷菓・醤油・みりん・砂糖 ゼリー・強化ウエハース	白ごま	461 489	ぎゅうにゅう クッキー
6月20日 土 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	人参 ピーマン	キャベツ もやし 葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	油	448 457	ぎゅうにゅう かりんとう
8月26日 月 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 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱 トウモロコシ	オリーブオイル・パンネ・トウモロコシ 醤油・スプの素	サラダ油	377 480	ぎゅうにゅう おかき
9月25日 火 木			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 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 トマト	葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油 酒・サブレ	サラダ油	403 516	ぎゅうにゅう まるボーロ
10月 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	人参 ピーマン	玉葱・茄子・葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油	サラダ油	292 429	ぎゅうにゅう ウエハース
11月31日 木 水			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	米・酒・砂糖・醤油・酢 白玉ふ・クッキー	すりごま	317 445	ぎゅうにゅう おかき
12月 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	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・おかき	サラダ油	402 515	ぎゅうにゅう ビスケット
13月 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	米・じゃがいも・砂糖 醤油・丸ボーロ	サラダ油	330 460	ぎゅうにゅう カップケーキ
16月30日 火 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 味噌	牛乳・干若布 煮干し・フレンチチーズ	人参 ピーマン	小松菜 なめこ 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・せんべい	ごま油	405 519	ぎゅうにゅう サブレ
17月29日 水 月			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	米・スプの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油	393 509	ジュース クラッカー
24月 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	人参 ピーマン	玉葱 茄子 葱	米・砂糖・みりん・酒 醤油・かりんとう	サラダ油	410 522	ぎゅうにゅう ウエハース
18月 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	人参 ピーマン	パセリ 西瓜	米・醤油・みりん スプの素・酒・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	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 ペ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	