

# 8がつのこんだてひょう

浅川保育園  
R4・8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12日 金			ベーコン入りかみかみきんぴら 豆腐とあおさのみそ汁	1日飲むヨーグルト(鉄強化) 12日 牛乳 クラッカー	ベーコン ゆで大豆・豆腐 味噌	牛乳・刻み昆布 あおさ・煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 ごぼう さやいんげん 葱	米・砂糖・醤油・かつお すりごま 油	395 513	牛乳 ビスケット		
2月22日 火			魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	白身魚 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	トマト 人参 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	351 478	牛乳 ドーナツ		
3月18日 水			手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	すいか チーズ	鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し・アヒダチズ	人参 胡瓜 葱 西瓜	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・白玉ふ	258 402	牛乳 クラッカー		
4月 木			牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	ピーマン・パプリカ(赤) パプリカ(黄)・人参 オクラ	米・砂糖・醤油・ソース マカロニ	369 490	牛乳 サブレ		
5月 金			拌三系 野菜スープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	ロースハム 卵	牛乳 アイスクリーム	人参 小松菜 キャベツ	米・卵・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素 強化ウエハース	405 541	牛乳 丸ボーロ		
6月20日 土			パリパリおそば わかめスープ	牛乳 あられ おやついりこ	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布 おやついりこ	人参 葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 あられ	429 448	牛乳 カステラ		
8月26日 金			麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *キャロットゼリー	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 粉寒天	人参 人参ジュース	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン 100%オレンジジュース	中華めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 かつお・片栗粉・酢	333 464	牛乳 かりんとう	
9月23日 火			牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳 丸ボーロ	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ピーマン 人参 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・丸ボーロ	360 485	牛乳 あられ		
10月27日 土			冷めん バナナ	牛乳 クッキー	卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	トマト 胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー	484 486	牛乳 せんべい		
13月16日 土			スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参 玉葱・グリルピー りんご・にんにく	米・カレー粉・スープの素 せんべい	458 563	牛乳 丸ボーロ		
15月31日 水			ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 玉葱 グリルピー レタス	スパゲッティ・かつお かつお・スープの素・パプリ	468 477	牛乳 かりんとう		
17月30日 水			煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん なめこ・葱	米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	371 491	牛乳 ウエハース		
19月29日 金			鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	19日飲むヨーグルト(鉄強化) 29日 牛乳 ビスケット	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	ロ・パ・ン・醤油・酒 スープの素・ビスケット	385 487	ジュース クラッカー		
25月 木			レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	牛乳 ぶどう	鶏レバー	牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 玉葱・キャベツ ピーマン パセリ	ロ・パ・ン・じゃがいも かつお・スープの素 スープの素	284 405	牛乳 マドレーヌ		
誕生 24月 水			三色まぜごはん 鶏のから揚げ きゅうりの酢物 麩のすまし汁・オレンジ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	卵 鶏肉	牛乳・塩昆布 白煮干し・干若布	小松菜 人参 れんげ	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・白玉ふ・醤油 強化ウエハース	728 674	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	386	17.3	16.5	260	2.1	1.9	339	0.25	0.4	20
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	481	19	17.5	303	1.9	1.8	306	0.27	0.45	17



暑い毎日です。元気に毎日を過ごすために、食べ物の管理にも注意したい季節です。食中毒予防3原則 食中毒菌をつけない。増やさない、やっつける。くま組、ぞう組、らいおん組のみなさんが持ってくる水筒のカビが気になる子があります。お忙しい中ですが、毎日のチェックをお願いします。

## 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
牛肉コマ切れ	30	① 牛肉、玉ねぎ、ピーマンはせん切りにし、もやしは食べやすい長さに切る。
もやし	50	
玉ねぎ	30	
ピーマン	7	② しょうがはしょうが汁にし、砂糖、しょう油、ごま油と合わせておく。
赤ピーマン	7	
油	1	③ 鍋に油を熱し、牛肉、玉ねぎ、ピーマン、もやしを炒め、火が通ったら②の調味料を加え、蒸し煮する。
しょうが	1	
砂糖	2	
しょう油	3	
ナムル	1.5	