

9がつのこんだてひょう

浅川保育園
R4. 9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 15 木 木			凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	凍豆腐 牛乳 鶏ひき肉・卵 味噌	人参 干椎茸・茄子・玉葱 ピーマン 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 サラダ油	418 528	牛乳 ビスケット
2 20 金 火			魚のみそ煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	白身魚 牛乳 味噌 豆腐	人参 生姜・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 強化カルシウム・クラッカー	340 466	牛乳 カステラ
3 17 土 土			豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 クッキー	豚肉 牛乳 油揚げ 味噌	人参・ピーマン 茄子 パプリカ(赤) 玉葱	米・砂糖・醤油・クッキー ごま油	387 505	牛乳 ドーナツ
5 27 月 火			パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 牛乳 鉄強化ヨーグルト	人参 パプリカ(赤) 玉葱 パプリカ(黄) 南瓜	米・上新粉・片栗粉・砂糖 油	395 514	牛乳 丸ボーロ
6 26 火 月			ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	合挽肉 牛乳 か風味かまぼこ	人参 玉葱・スイートコーン 小松菜	米・じゃがいも・カレー粉 サラダ油	418 530	牛乳 サブレ
7 21 水 水			だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ビスケット	鶏肉 牛乳・スキミル 味噌 油揚げ	人参 大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・砂糖・醤油 油	377 499	牛乳 あられ
8 22 木 木			ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 せんべい	牛肉 牛乳 干ひじき	人参 玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 バター	399 516	牛乳 かりんとう
9 金			月見うどん バナナ	牛乳 ビスケット *豆腐入り白玉団子	鶏肉・かまぼこ 牛乳 卵・豆腐・黄粉	人参 バナナ ほうれん草	乾めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット・白玉粉	516 487	牛乳 クラッカー
10 24 土 土			厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 かりんとう	厚揚げ 牛乳 豚肉 干若布	人参 玉葱・たけのこ さやいんげん	米・砂糖・醤油・スープの素 ごま油	376 497	牛乳 ウエハース
12 28 月 水			肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 牛乳 赤味噌 卵	人参 トマト 胡瓜・もやし・生姜	乾めん・砂糖・スープの素 サラダ油	456 464	牛乳 あられ
13 30 火 金			ポークビーンズ コーンスープ	牛乳 *黒糖もち	豚肉 牛乳 ゆで大豆 黄粉	人参 玉葱 パセリ	ローソンのじゃがいも 砂糖	374 478	牛乳 せんべい
16 金			レバーボール 胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー 牛乳 味噌 卵	人参 玉葱・胡瓜・キャベツ スキミル	ローソンの小麦粉・スープの素 ピーナッツ	380 483	牛乳 カップケーキ
29 木			白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 おかし チーズ	白身魚 牛乳・青のり 竹輪 干若布・煮干し	人参 キャベツ フンゲンサイ	米・片栗粉・上新粉・酢 サラダ油	367 491	牛乳 クッキー
誕生 14 水			カレー風味のたきこみごはん・鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	ゼリー	まぐろ油漬 牛乳・干若布 鮭 煮干し・出し昆布	人参 エリンギ・玉葱 トマト・人参	米・スープの素・カレー粉 バター	553 511	牛乳 クッキー

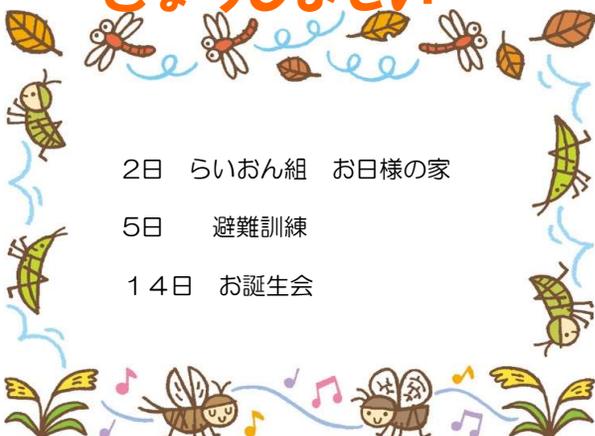
エネルギーに延長のおやつは含まれていません

	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	18.1	16.9	305	2.6	1.8	371	0.27	0.45	27
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 498	19.5	17.4	338	2.2	1.6	330	0.28	0.48	23



先日、嬉しいお言葉を頂きました。保護者の方から、子どもが茄子が苦手なのでどう料理したら食べてくれるだろうと思いき、子どもに聞いたら、「保育園の夏野菜のスープは美味しかったよ」と言われ、作ってみたら食べてくれました。とこれから作ってみようかと思うメニューがありましたら、担任が調理員にお申し付けください。献立紹介に載せるか、レシピを差し上げます。

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
片栗粉	7	① かたくりこ・水・黒砂糖を混ぜる ② ①を中火にかけながら、透き通るまでよく練る。 ③ バットに長し冷ます。 ④ 適当な大きさに切り、黄な粉をかける。
黒砂糖	13	
水	40	
黄な粉	3	
黒糖餅		