

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	未満児						
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 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・お酢・みりん	サラダ油 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 味噌 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	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	米・砂糖・醤油・クッキー	すりごま ごま油	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 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・南瓜	茄子 玉葱 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 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化ヨーグルト スキミルク ピザチーズ	人参 パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	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 か風味かまぼこ	牛乳 スキミルク ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン ケリンビース・梨	米・じゃがいも・カレー粉	サラダ油 ゴマドレッシング	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 味噌 油揚げ	牛乳・スキミルク 煮干し・出し昆布 干ひじき	人参 大根・ごぼう・白菜	葱 玉葱・ケリンビース	米・小麦粉・砂糖・醤油	油 ビスケット	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 味噌 油揚げ	牛乳 干ひじき	人参 玉葱・ケリンビース	キャベツ・胡瓜 キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 かつお・砂糖・トビロレ かつお・醤油・酢・せんべい	バター ごま油	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 卵・豆腐・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ 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 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん フゲンサイ	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨 かりんとう	サラダ油 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 赤味噌 卵	牛乳 青のり	人参 トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スープの素	サラダ油 サブレ	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 ゆで大豆 黄粉	牛乳	人参 パセリ	玉葱 ケリンビース スイートコーン	ロース・じゃがいも かつお・砂糖・かつお スープの素・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	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 味噌 卵	牛乳 おやついりこ	人参 ピーマン パセリ	玉葱・胡瓜・キャベツ スイートコーン	ロース・小麦粉・スープの素	ピーナッツ サラダ油	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 竹輪 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・ブレイズ	人参 フゲンサイ	キャベツ 胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 醤油・みりん・おかし	サラダ油 ごま	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 鮭	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 トマト・人参	エリンギ・玉葱 胡瓜・葱・れんげ	米・スープの素・カレー粉 酢・醤油・ゼリー	バター 油	553 511	牛乳 クッキー

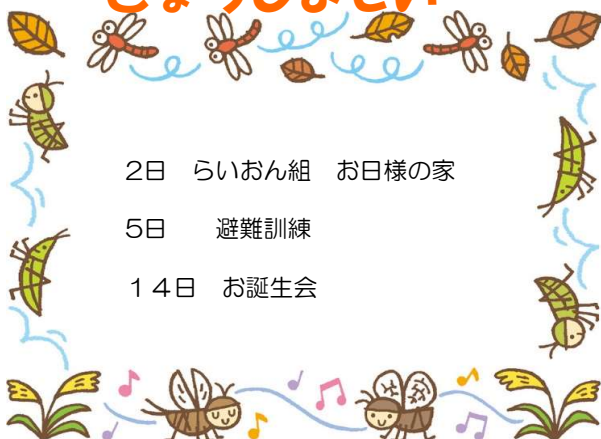
エネルギーに延長のおやつは含まれていません

	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		