

10がつのこんだてひょう

浅川保育園
R4.10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		からだのちょ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 以上児 未満児	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食			人参	玉葱	人参	玉葱	人参	玉葱		
1 土	22 土			汁ピーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ かす揚げ	牛乳	人参 玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	人参 玉葱	人参 玉葱	367 388	牛乳 ウエハース
3 月	21 金			煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	鯖 豆腐	牛乳	南瓜 生姜 人参	人参 玉葱	人参 玉葱	412 524	牛乳 あられ
4 火	17 月			春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *さつまいものすっく	豚肉 卵	牛乳	人参 玉葱 人参	人参 玉葱	人参 玉葱	414 511	牛乳 せんべい
5 水	18 火			筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	鶏肉・さつまいも 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布	人参 人参	人参 玉葱	人参 玉葱	321 452	牛乳 ビスケット
6 木	19 水			ひじきハンバーグ トマト キャベツのスープ	牛乳 おかし おやつ昆布	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき	人参 人参	人参 玉葱	人参 玉葱	391 509	牛乳 クッキー
7 金	24 月			いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐・味噌 いわしすり身	牛乳	人参 人参	人参 玉葱	人参 玉葱	495 589	牛乳 ドーナツ
8 土				焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	豚肉 さつまいも	牛乳	人参 人参	人参 玉葱	人参 玉葱	426 519	牛乳 かりんとう
11 火				牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参	人参 玉葱	人参 玉葱	384 503	牛乳 せんべい
12 水				鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース クラッカー	鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し	人参 人参	人参 玉葱	人参 玉葱	413 526	牛乳 カステラ
13 木	28 金			麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しぱん	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参 人参	人参 玉葱	人参 玉葱	403 519	牛乳 ビスケット
14 金	31 月			チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	鶏肉 ロースハム かつお節	牛乳	人参 人参	人参 玉葱	人参 玉葱	420 533	牛乳 クラッカー
15 土	29 土			ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合挽肉	牛乳	人参 人参	人参 玉葱	人参 玉葱	360 405	牛乳 サブレ
25 火				鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 卵	牛乳	人参 人参	人参 玉葱	人参 玉葱	414 527	牛乳 カステラ
26 水				レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参	人参 玉葱	人参 玉葱	329 457	牛乳 マドレーヌ
27 木				牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース クラッカー	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参	人参 玉葱	人参 玉葱	383 502	牛乳 せんべい
誕生 20 木				切り昆布とちりめんじゃこの 炊き込みごはん 豚ヒレのたつた揚げ・野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁・みかん	プリン	豚ヒレ	出し昆布・刻み昆布 白す干し・干若布 煮干し	人参 人参	人参 玉葱	人参 玉葱	540 449	牛乳 丸ボーロ

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	399	17.8	17.3	284	2.3	1.7	488	0.27	0.45
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	501	19.4	17.9	319	2.1	1.6	421	0.27	0.48



食欲の秋になりました。大型台風も過ぎ去り、やっと秋の気配を感じられるようになりました。
保育園では、らいおん組ぞう組さんが田植えをし、一粒一粒丁寧に籾を取り、孝子先生の協力の下、精米した浅川米を9月20日全園児で頂きました。
自分たちで育てたお米はとっても美味しかったそうです。

こんだてしょうかい

ぎょうじよてい

2日 以上児 体育発表会

6日 避難訓練

7日 らいおん組プラネタリウム

20日 お誕生会

材料名	使用量(g)	作り方
ペンネ	16	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	15	
合いびき肉	15	
玉ねぎ	12	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。
人参	7.5	
ピーマン	7.5	
トマトピューレ	15	③ ペンネは分量外の油を加えた熱湯で茹でておく。
ケチャップ	5.3	
しょうゆ	2.3	④ ③と②を混ぜ、粉チーズをふる。
スープのもと	0.5	
水	37.5	
粉チーズ	1	