

11がつのこんだてひょう

浅川保育園
R4.11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 以上児 未満児	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食							
1 火 18 金			開花煮 麩のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌 干若布 煮干し	人参 玉葱 さやいんげん 葱	米・砂糖・醤油・ふ サラダ油 強化ウエハース・かりんとう	406 518	牛乳 カップケーキ
2 水 28 月			魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 おかき	鯖 味噌 煮干し 出し昆布	人参 生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	371 491	牛乳 サブレ
4 金 16 水			カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 *りんごとレーズンの米粉蒸し	牛肉 豆乳 スキムルク プレーンヨーグルト	人参 玉葱・りんご グリンピース・ミカン缶 白練乳・バナナ・レーズン	米・ジャガイモ・スープの素 小麦粉・カレー粉・砂糖 ヨーグルト・バナナ・レーズン	522 614	牛乳 クラッカー
5 土 19 土			イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	ベーコン 粉チーズ	人参 ピーマン 小松菜	スパゲッティ・トマトソース スライスチーズ・パルメザン	449 463	牛乳 丸ボーロ
7 月 21 月			サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 クッキー	鮭 スキムルク	人参 玉葱 パセリ ほうれん草	トマトソース・マカロニ・小麦粉 スライスチーズ・パルメザン スライスチーズ・パルメザン 酢・クッキー	428 523	牛乳 ウエハース
8 火 22 火			豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豚ヒレ 油揚げ 味噌 黄粉	人参 生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ボーロ	393 511	牛乳 かりんとう
9 水 29 火			八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 9日 焼き芋 29日 ふかし芋	豚肉 かまぼこ	人参 さやいんげん	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも もやし・葱	338 465	牛乳 あられ
10 木 25 金			豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	人参 大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	365 486	牛乳 ビスケット
11 金			レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 かりんとう	鶏レバー 牛乳	人参 玉葱・えのき茸 ピーマン キャベツ・スイトコーン	米・ジャガイモ・かつお節 キャベツ・酒・スープの素 醤油・かりんとう	355 480	牛乳 ドーナツ
12 土 26 土			かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ	人参 ほうれん草	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	467 474	ジュース クラッカー
14 月 24 木			れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉・鮭缶 味噌・豆乳 おやついりこ	人参 玉葱・れんこん スイトコーン・キャベツ	トマトソース・マカロニ・小麦粉 スープの素・あられ	373 477	牛乳 クッキー
15 火 30 水			鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー（酢しょうゆ） 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 ビスケット	鶏肉 煮干し 出し昆布	人参 玉葱 フンゲンサイ	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 ビスケット	395 514	牛乳 せんべい
誕生 17 木			森のごはん・白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのごまあえ・玉ねぎのすまし汁 みかん	固形ヨーグルト	白身魚 牛乳・出し昆布 青のり・干若布 煮干し・固形ヨーグルト	人参 さやいんげん 玉葱・葱・みかん	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・砂糖	467 428	牛乳 カステラ

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	後期基準量 400	15	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
	平均栄養価 408	18.3	17	304	1.9	1.6	441	0.33	0.47	25	
未満	後期基準量 480	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
	平均栄養価 503	19.8	17.8	338	1.7	1.5	388	0.32	0.5	21	



秋が深まってきました。9日には焼き芋会を予定しています。さつまいもは、食物繊維をはじめ、ビタミンC、ビタミンB群が豊富で、便秘の改善や予防に効果的です。ビタミンCは、肌のメラニン色素が減り、ハリもよくなると同時に老化やガン予防に効果があります。さつまいもを切ると白い液体が出ますが、これは「ヤラピン」というもので、整腸効果があります。皮の部分には肉質の5倍のカルシウムが含まれています。こうしてみるといいこと尽くめですね。さつまいもを食べると太るといいうわさもありますが、さつまいもは全体の6割が水分で、カロリーも低く、食べ過ぎない限り太ることはないようです。家族で思う存分秋の味覚を楽しみたいですね。

ぎょうじよてい

1日 避難訓練
 *
 9日 焼き芋会
 *
 17日 お誕生会
 *

*

 *

こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
れんこん	17	① れんこん、玉ねぎ、人参は粗みじん切りにする。
玉ねぎ	16	
にんじん	16	② 鶏ひき肉をよく練り、①を混ぜる。調味料を加えて練り人数分にまとめる。
れんこん	16	
鶏ひき肉	50	③ ②を形よくととのえ、中までじっくり火が通るように焼く。
みそ	2.8	
牛乳	2.4	
パン粉	3.2	
片栗粉	0.4	
油	2	