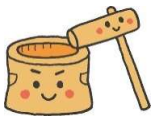
12がつのこんだてひょう

浅川保育園
R4. 12月

日		みまんじ 10じのおやつ	みまんじ 主食	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とになるもの		ねつやちからのもとになるもの		エネルギー 以上児	エネルギー 未満児	延長児のおやつ
1 木	20 火			厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 ＊ジャムサンド	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・食パン・いちごｼﾞｬﾑ	サラダ油		367 485	牛乳 かりんとう
2 金				れんこんの揚げ団子 ブロッコリー オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚すり身 卵 ベーコン	牛乳 おやついりこ	人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・片栗粉・砂糖 醤油・ｽｰﾌﾟの素・おかき	サラダ油		414 511	牛乳 ウエハース
3 土	17 土			チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	豚肉・かまぼこ さつま揚 鶏がら	牛乳	人参	ｷｬﾍﾞﾂ・もやし 玉葱・葱・みかん	中華めん・ｽｰﾌﾟの素・酒 醤油・丸ボーロ	ごま油 サラダ油		428 440	牛乳 クッキー
5 月	16 金			肉団子スープ ツナサラダ	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜・葱 生姜・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜	米・片栗粉・春雨 ｽｰﾌﾟの素・醤油・酢・砂糖 せんべい	ごま油 サラダ油		342 469	牛乳 カステラ
6 火				レバーボール ボイルキャベツ(ｼｮｳﾕ) えのきとわかめのスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ 干若布	人参 ﾋﾟｰﾏﾝ	玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ えのき茸・葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・小麦粉・醤油 ｽｰﾌﾟの素・サブレ	ピーナッツ サラダ油		415 514	牛乳 マドレーヌ
7 水	22 木			煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ﾏｶﾛﾆの黄粉あえ	白身魚 味噌 黄粉	牛乳 煮干し	南瓜 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油・ﾏｶﾛﾆ	サラダ油		385 503	牛乳 丸ボーロ
8 木	21 水			だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳 クッキー	ベーコン	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも ｽｰﾌﾟの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・クッキー	バター サラダ油		388 491	牛乳 せんべい
9 金	19 月			豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳 あられ	豚肉 油揚 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参・ﾋﾟｰﾏﾝ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(赤) ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根	米・砂糖・醤油・あられ	サラダ油		452 444	牛乳 サブレ
10 土	24 土			親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット	サラダ油		476 481	牛乳 おかき
12 月	27 火			ポークカレー グリーンサラダ	牛乳 クラッカー	豚肉	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ	人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 胡瓜・ｽｲｰﾄｺｰﾝ	米・じゃがいも・ｶﾚｰﾙｳ ｽｰﾌﾟの素・酢・砂糖 クラッカー	サラダ油		533 547	牛乳 あられ
13 火				コロッケ ボイルキャベツ わかめスープ	ゼリー	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参	玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ 葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも 小麦粉・パン粉・醤油 砂糖・ｽｰﾌﾟの素・ゼリー	サラダ油 ごま		380 500	牛乳 ドーナツ
14 水	26 月			鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリーの胡麻マヨ和 麸のすまし汁	牛乳 *ﾎｰﾚﾝ草のｶｯﾌﾟｹｰｷ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参 ほうれん草	葱 白菜・葱	米・みりん・酒・砂糖 ﾎﾟﾝｽﾞ・白玉ふ・醤油 黒砂糖・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	サラダ油・すりごま マヨネーズ・ごま油		444 551	牛乳 ビスケット
15 木	28 水			肉じゃが 白菜のみそ汁	15日　飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化) 28日　牛乳 ウエハース おかき	牛肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄多め)	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・ウエハース・おかき	サラダ油		390 507	牛乳 ビスケット
誕生 23 金				チキンライス・鶏のから揚げ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ コーンスープ みかん	飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化) カステラ	鶏肉	飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化) 牛乳	人参 パセリ	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 生姜・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜 ｽｲｰﾄｺｰﾝ・みかん	米・ｽｰﾌﾟの素・ｹﾁｬｯﾌﾟ 片栗粉・上新粉・酢・砂糖 カステラ	サラダ油 バター		763 663	牛乳 クラッカー

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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン 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	418	18.1	16.1	281	2.3	1.7	448	0.28	0.41	38
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	494	19.6	17.2	320	2	1.6	394	0.28	0.46	32



今年も後ひと月となりました。今季の冬インフルエンザとコロナのダブル流行が懸念されています。
自己免疫力アップと言われている、大豆・キノコ類・発酵食品（納豆、ヨーグルト）、野菜果物を採って抵抗力をアップさせましょう。

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
豚肉と野菜の生姜風味焼き	豚肉こまぎれ	40	①　玉ねぎ、生しいたけは薄切り、にんじんはせん切りにする。
	にんじん	10	
	玉ねぎ	50	
	ピーマン	6	②　ピーマンはせん切りにし、茹でておく。
	パプリカ(赤)	6	
	パプリカ(黄)	6	
	生しいたけ	5	③　生姜は生姜汁にし、砂糖、しょうゆ、酒と合わせておく。
	油	1	
	砂糖	1	
	しょうゆ	3	④　鍋に油を熱し、肉を炒め、①を加え、炒める。④に②を入れ、③で調味し、仕上げる。
	生姜	1	