

3がつのこんだてひょう

浅川保育園
R5・3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			人参	玉葱	米・砂糖	以上児	未満児			
1 水 20 月			いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳 *さつまいものｽｯｸ	鶏ひき肉 牛乳	人参 玉葱・ｷﾞﾙﾊﾟﾝ	ｷﾞﾙﾊﾟﾝ・ｽｰﾌﾟ	米・砂糖・醤油	サラダ油		427 536	牛乳 クッキー
2 木 13 月			チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 牛乳	人参 玉葱	ﾄﾏﾄ水煮 ｷﾞﾙﾊﾟﾝ	米・砂糖・醤油・おかき	サラダ油		342 450	牛乳 丸ボーロ
3 金 27 月			厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 3日 あられ 27日 豆腐ドーナツ	厚揚げ 牛乳	人参 玉葱	ｷﾞﾙﾊﾟﾝ	米・砂糖・醤油・ｽｰﾌﾟ	サラダ油		461 565	牛乳 ウエハース
4 土			ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	合挽肉 牛乳	人参 玉葱	ｽﾊﾟゲｯﾃີ	米・砂糖・醤油・ｽｰﾌﾟ	バター		454 467	牛乳 かりんとう
6 月 16 木			八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 *ﾏｶﾛﾆの黄粉あえ	豚肉 牛乳	人参 白菜・玉葱	米・砂糖・醤油・ｽｰﾌﾟ	サラダ油			327 457	牛乳 あられ
7 火 23 木			さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	白身魚すり身 牛乳・干若布	人参 玉葱	ｷﾞﾙﾊﾟﾝ	米・砂糖・醤油・ｽｰﾌﾟ	サラダ油		380 497	牛乳 せんべい
8 水 22 水			かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳 サブレ	鶏肉 牛乳	人参 玉葱	ｷﾞﾙﾊﾟﾝ	米・砂糖・醤油・ｽｰﾌﾟ	サラダ油		496 575	牛乳 おかき
9 木			お別れパーティー	飲むｺﾞﾙｸﾞﾙ(鉄強化) フルーツポンチ	ポークビッツ 牛乳 豚ひき肉 豆腐 鶏肉	人参 玉葱	ｷﾞﾙﾊﾟﾝ	米・砂糖・片栗粉 上新粉・醤油・手揉粉	白ごま サラダ油		629 556	牛乳 サブレ
10 金 28 火			すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳 せんべい	白身魚すり身 牛乳	人参 玉葱	ｷﾞﾙﾊﾟﾝ	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油		358 481	牛乳 カステラ
11 土 25 土			あんかけうどん バナナ	牛乳 ビスケット	鶏肉・かまぼこ 牛乳	人参 干椎茸	ｷﾞﾙﾊﾟﾝ	米・砂糖・片栗粉	サラダ油		490 495	牛乳 クラッカー
14 火 30 木			ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	鶏ひき肉・豆腐 牛乳・干ひじき	人参 玉葱	ｷﾞﾙﾊﾟﾝ	米・砂糖・片栗粉	サラダ油		334 466	牛乳 ドーナツ
15 水 29 水			ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 マドレーヌ	合挽肉 牛乳	人参 玉葱	ｷﾞﾙﾊﾟﾝ	米・砂糖・片栗粉	サラダ油		559 642	牛乳 ビスケット
17 金 31 金			魚の香味揚げ・トマト・(付)ｽｯｸﾞ ｴﾝﾄﾞｳ コーンスープ	牛乳 丸ボーロ	白身魚 牛乳	人参 玉葱	ｷﾞﾙﾊﾟﾝ	米・砂糖・片栗粉	サラダ油		341 455	牛乳 せんべい
18 土	卒園式											
24 金			レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳 オレンジ	鶏レバー 牛乳	人参 玉葱	ｷﾞﾙﾊﾟﾝ	米・砂糖・片栗粉	ピーナッツ サラダ油		303 440	ジュース ウエハース

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	410	18.5	18.2	301	1.9	2	423	0.27	0.46	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	504	20.1	18.8	336	1.7	1.8	372	0.27	0.49	21

早いもので、今年度も残すところあと1ヶ月となりました。9日にお別れパーティーを行います。らいおん組さんのリクエストに答えメニューを決めました。主食はなんと二年連続 **マーボー丼** に決定、鶏のから揚げ、中華きゅうり、ポークビッツその他。おやつにフルーツポンチ
保育園での思い出を一つ作れたらいいなと思っています。

ぎょうじよてい



1日 避難訓練

9日 お別れパーティー

18日 卒園式

こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
ひじき れんこん ハンバーグ	1	① 干しひじきはぬるま湯または水でもどし、水気を切っておく
	8	
	30	
	20	② レンコン、生姜はみじん切り、ネギは小口切りにする。
	0.8	豆腐は水を切り、ほぐしておく
	2.8	
	5	③ ①②鶏ひき肉、片栗粉を合わせて混ぜ、形を整えて焼く。
	0.3	
	3	④ 醤油、砂糖、みりん、水を鍋にかけ煮たてる。
	1	火を弱めるか、一度火を止めてから水溶き片栗粉を加え、混ぜながら、煮立たせない程度に加熱し、とろみ加減を調整する。
20		
1	⑤ 最後に④をハンバーグにかける。	
2		