

8がつのこんだてひょう

浅川保育園
1.8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 | | 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 | | | 鶏肉 | 牛乳 | 人参 | 米 | 以上児 | 未満児 | | | |
| 1 木 | 19 月 | | 鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ わかめのすまし汁 | すいか チーズ | 鶏肉 | 牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 フレンチドレッシング | 人参 | パイプジュース・パイナップル にんにく・キャベツ 葱・西瓜 | 米 醤油 酒 | | 265 407 | ぎゅうにゅう サブレ | |
| 2 金 | 29 木 | | 煮魚 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 豆腐と油揚げのみそ汁 | 飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー | 白身魚・豆腐 油揚げ・味噌 | 牛乳 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め) | 人参 生姜 | 生薑 胡瓜 葱 | 米・酒・砂糖・醤油・酢 クラッカー | | 365 487 | ぎゅうにゅう せんべい | |
| 3 土 | 17 土 | | 冷めん バナナ | 牛乳 クッキー | 卵 ロースハム 鶏肉 | 牛乳 | トマト 胡瓜 もやし バナナ | 中華めん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー | サラダ油 ごま油 | | 484 486 | ぎゅうにゅう あられ | |
| 5 月 | 26 月 | | ベーコン入りかみかみきんぴら かき卵汁 | 牛乳 *キャロットゼリー | ベーコン ゆで大豆 卵 | 牛乳・刻み昆布 煮干し・出し昆布 粉寒天 | 人参 さやいんげん 人参ジュース | ごぼう・玉葱・葱 ジュース | 米・砂糖・醤油・片栗粉 すりごま 油 | | 325 477 | ぎゅうにゅう せんべい | |
| 6 火 | | | 拌三系 野菜スープ | アイスクリーム 鉄強化ウエハース | ロースハム 卵 | 牛乳 アイスクリーム | 人参 小松菜 | 胡瓜 キャベツ | 中・小パン・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素 強化ウエハース | サラダ油 ごま油 | | 412 547 | ぎゅうにゅう あられ |
| 7 水 | 21 水 | | 魚の南蛮漬 ブロッコリー(マネズ) えのきのすまし汁 | 牛乳 おかき おやつ昆布 | 白身魚 | 牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布 | 人参 人参 | ブロッコリー えのき茸 葱 | 米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき | サラダ油 マヨネーズ | | 378 497 | ぎゅうにゅう クッキー |
| 8 木 | 22 木 | | 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 春雨のすまし汁 | 牛乳 *チーズサンド | 牛肉 味噌 | 牛乳・煮干し 出し昆布・クリームチーズ | 人参 人参 | ピーマン キャベツ 玉葱 葱 | 米・酒・片栗粉・砂糖 春雨・醤油・食パン | サラダ油 すりごま | | 413 526 | ぎゅうにゅう まるボーロ |
| 9 金 | 27 火 | | スタミナカレー フルーツ和え | 牛乳 あられ おやついりこ | 牛肉 ゆで大豆 | 牛乳 おやついりこ | 人参 人参 | 玉葱・グリーンピース りんご・にんにく | 米・カレー粉・スープの素 あられ | 油 | | 446 566 | ぎゅうにゅう クッキー |
| 10 土 | 24 土 | | バリバリおそば トマトスープ(えのき入り) | 牛乳 ビスケット | 豚肉 かまぼこ | 牛乳 | 人参 人参 | 葱・干椎茸・玉葱 トマト パセリ えのき茸 | 中華めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 | サラダ油 ビスケット | | 456 471 | ぎゅうにゅう かりんとう |
| 13 火 | 28 水 | | 麻婆豆腐 中華きゅうり | 牛乳 丸ボーロ | 豆腐 豚ひき肉 赤味噌 | 牛乳 | 人参 人参 | たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン | 米・酒・片栗粉・砂糖 かつお・片栗粉・酢 | サラダ油 ごま油 | | 364 489 | ぎゅうにゅう クラッカー |
| 14 水 | | | 豚肉と切干大根の煮物 麩とわかめのみそ汁 | 牛乳 せんべい | 豚肉 味噌 | 牛乳 干若布 煮干し | 人参 人参 | 切干大根 葱 | 米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・白玉ふ | ごま油 | | 279 417 | ぎゅうにゅう ビスケット |
| 15 木 | 31 土 | | ミートスパゲッティ えのきだけのスープ | 牛乳 サブレ | 合挽肉 | 牛乳 粉チーズ | 人参 人参 | 玉葱・グリーンピース えのき茸・葱 | スパゲッティ・かつお かつお・スープの素・パセリ | バター サラダ油 | | 451 464 | ぎゅうにゅう カステラ |
| 16 金 | 30 金 | | 牛肉ともやしのナムル そうめん汁 | 牛乳 かりんとう | 牛肉 | 牛乳 煮干し 出し昆布 | 人参 人参 | ピーマン・パセリ(赤) パセリ(黄)・人参 オクラ | 米・砂糖・醤油・ソース かりんとう | サラダ油 ごま油 | | 354 478 | ぎゅうにゅう まるボーロ |
| 20 火 | | | レバーとピーナッツの野菜炒め ベーコンとキャベツのスープ | 牛乳 *マカロニの黄粉あえ | 鶏レバー ベーコン 黄粉 | 牛乳 | 人参 人参 | 玉葱 キャベツ パセリ | 中・小パン・かつお・ソース・上新粉 じゃがいも・かつお・酒 スープの素・マカロニ・砂糖 | ピーナッツ サラダ油 | | 412 507 | ぎゅうにゅう ウエハース |
| 23 金 | | | 三色まぜごはん・鶏のから揚げ きゅうりの酢物・麩のすまし汁・ぶどう | アイスクリーム 鉄強化ウエハース | 卵 | 牛乳・塩昆布 白煮干し・干若布 煮干し・出し昆布・フレンチドレッシング | 人参 人参 | 小松菜 生姜・胡瓜・葱 ぶどう | 米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・白玉ふ・醤油 強化ウエハース | サラダ油 ごま | | 723 670 | ぎゅうにゅう せんべい |

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 | 1.8 | 225 | 0.28 | 0.35 | 20 |
| | 平均栄養価 | 388 | 17.3 | 16.9 | 265 | 2.1 | 1.9 | 348 | 0.26 | 0.41 | 24 |
| 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 | 487 | 19 | 17.7 | 309 | 2 | 1.8 | 318 | 0.28 | 0.46 | 20 |



夏野菜の代表格「なす」 ある食品メーカーの調査では、「子どもが食べてくれない野菜」のなんと1位になったそうです。この「なす」実は食べないともったいない、栄養豊富な野菜なのです。紫の皮には、血液サラサラ効果や、利尿作用があり、体のむくみをとってくれたり、お腹の調子を整える食物繊維も他の夏野菜に比べて多いので、夏バテ防止効果も期待できます。ナスは値段が安く、油で炒めたり揚げたりすると一度にたくさん食べられます。家族でなす料理を食べて夏を元気に乗り切りましょう。

ぎょうじよてい



こんだてしょうかい

| 材料名 | 使用量(g) | 作り方 |
|--------|--------|---|
| ベーコン | 10 | ① オクラは茹でて刻む。 |
| なす | 30 | ② なすびはヘタを取り、半分程度皮をむいて薄切りし、水にさらす。 |
| オクラ | 5 | |
| トマト | 30 | ③ トマトは皮を湯むきし、種を取り、刻む。 |
| たまねぎ | 30 | |
| えのきだけ | 10 | ④ ベーコン、玉ねぎも食べやすいように刻む。 |
| 油 | 1 | |
| 塩 | 0.2 | ⑤ 鍋に油を熱し、②、③、④を炒め、スープを入れて煮込む。⑤がほほ煮えてから、①を加え塩、粉チーズで調味する。 |
| スープのもと | 1 | |
| 水 | 140 | |
| 粉チーズ | 1 | |