

4がつのこんだてひょう

浅川保育園
R5. 4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	延長児のおやつ	
	10じのおやつ	主食									以上児		未満児
1 土			進 級 説 明 会										
3 月 17 月			カレー	牛乳	牛肉	牛乳	人参	玉葱・ケリンピース	米・じゃがいも・胚芽	サラダ油	364	牛乳 クラッカー	
			野菜サラダ	おかき おやつ昆布		スキミル おやつ昆布		キャベツ・胡瓜	トウモロコシ・糖・醤油	おかき	470		
4 月 18 火			ハンバーグ	牛乳	合挽肉	牛乳	人参	玉葱	トウモロコシ・パン粉・卵	サラダ油	337	牛乳 サブレ	
			ポイルキャベツ コーンスープ	あられ おやついりこ	卵	おやついりこ	パセリ	キャベツ スイートコーン	トウモロコシ・醤油・砂糖	トウモロコシ・片栗粉・あられ	464		
5 月 19 水			麻婆豆腐	牛乳	豆腐	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱	米・酒・醤油・砂糖	サラダ油	386	牛乳 カステラ	
			中華きゅうり	ビスケット	豚ひき肉 赤味噌			生姜・胡瓜・レモン	キャブ・片栗粉・酢	ごま油 ビスケット	464		
6 月 20 木			チキンクリームスープ	牛乳	鶏肉	牛乳	人参	玉葱	トウモロコシ・じゃがいも	バター	439	牛乳 おかき	
			コーンとかにかまのサラダ	サブレ	か風味かまぼこ	鉄強化牛乳	パセリ	スイートコーン 胡瓜	トウモロコシ・小麦粉・酢 砂糖・サブレ	サラダ油	530		
7 月 金			レバーのてり煮	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参	生姜・胡瓜・もやし	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油	418	牛乳 カップケーキ	
			きゅうりともやしのごまあえ なめこと豆腐のみそ汁	かりんとう	豆腐 味噌	煮干し		なめこ・葱	かりんとう	すりごま	527		
8 月 22 土			イタリアンスパゲッティ	牛乳	ベーコン	牛乳	人参	玉葱・セロリ	スパゲッティ・トマト	サラダ油	350	牛乳 せんべい	
			えのきだけのスープ	丸ボーロ		粉チーズ	ピーマン	えのき茸・葱	トウモロコシ・スプの素 丸ボーロ	バター	474		
10 月 24 月			鶏肉のてり煮	牛乳	鶏肉	牛乳・干若布	人参	生姜	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油	452	牛乳 クッキー	
			もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	* ミルクもち	味噌 黄粉	煮干し・鉄強化牛乳	チンゲンサイ	胡瓜 もやし	片栗粉	すりごま	464		
11 月 25 火			鶏のから揚げ・トマト・(付)アスパラ	固形ヨーグルト	鶏肉	牛乳	人参	生姜	トウモロコシ・片栗粉・上新粉	サラダ油	464	牛乳 あられ	
			野菜スープ	クラッカー		鉄強化ヨーグルト	人参・パセリ	玉葱 キャベツ	トウモロコシ・クラッカー	マヨネーズ	476		
12 月 26 水			煮魚	牛乳	白身魚・油揚	牛乳・干若布	人参	生姜・切干大根	米・酒・砂糖・醤油	ごま油	404	牛乳 ウエハース	
			切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	* ホットケーキ	味噌・卵	煮干し・スキミル	さやいんげん	玉葱・葱	小麦粉・ベーキングパウダー	サラダ油 バター	525		
13 月 28 木			魚のたった揚げ・トマト・胡瓜もみ	牛乳	白身魚	牛乳	人参	玉葱	米・醤油・酒・片栗粉	サラダ油	424	牛乳 かりんとう	
			玉ねぎのすまし汁	クッキー		煮干し 出し昆布	人参	玉葱 葱	上新粉・クッキー		538		
14 月 27 金			開花煮	牛乳	豆腐・鶏肉	牛乳	人参	玉葱	米・砂糖・醤油・ふ	サラダ油	406	牛乳 丸ボーロ	
			麩のみそ汁	* いちご蒸しパン	竹輪・卵・味噌	煮干し	さやいんげん	葱	お餅・お餅・いちごジャム		516		
15 月 土			親子うどん	牛乳	鶏肉	牛乳	人参	玉葱	乾めん・砂糖・醤油・酒	サラダ油	445	牛乳 ビスケット	
			バナナ	せんべい	かまぼこ 卵	煮干し 出し昆布	ほうれん草	バナナ	せんべい	534			
誕生 21 月 金			たけのこごはん・豚ヒレのたった揚げ	プリン	鶏肉・油揚	牛乳・出し昆布	人参	たけのこ・胡瓜・葱	米・醤油・酒・砂糖	サラダ油		牛乳 ドーナツ	
			トマトときゅうりのサラダ・豆腐のすまし汁		豚ヒレ・豆腐	干若布・煮干し	さやいんげん	オレンジ	片栗粉・上新粉・酢・アツ				

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	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	食塩相当	ビタミン			
		keal	g	g	mg	mg	g	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	404	18.8	17.3	284	2.4	1.8	501	0.22	0.41	19
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	499	20.4	18.2	325	2.2	1.7	436	0.23	0.45	17

ご入園、ご進級おめでとうございます。子ども達は新しい環境で、しばらくは落ち着かなかつたり、食事が進まなかつたりするかもしれませんが、徐々に慣れて、給食の時間が楽しみになるように、私達も心がけていきたいと思ひます。今年度も宜しくお願ひいたします。

ぎょうじよてい



こんだてしょうかい

材料名	一人分使用量(g)	作り方
豆乳(牛乳) 片栗粉 砂糖 黄な粉 もち	40	① 豆乳(牛乳)に片栗粉、砂糖を入れよく混ぜておく。
	7	② ①を火にかけて弱火で焦がさないように練り上げ、バットに流して冷やし固め、適当な大きさに切り、砂糖を混ぜた黄な粉をふりかける。
	4	
	3	
	1	