

5がつのこんだてひょう

浅川保育園

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 未満児	延長児の おやつ
	10じのおやつ	主食			牛肉	牛乳	人参	玉葱	米・小麦粉・スープの素	バター		
1月18日 木			ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト(鉄強化) ビスケット	牛肉	牛乳 ﾌﾞﾚｯﾄﾞｽ	南瓜	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ	米・小麦粉・スープの素 ｸﾞﾗﾝｰｽﾞ、砂糖、ﾄﾞﾗｲﾌﾞﾚ	バター ﾏﾖﾈｰｽﾞ	488 589	牛乳 せんべい
2月2日 火			春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ もやし・葱	米・小麦粉・スープの素 ﾛｰﾙﾊﾟﾝ、春雨、醤油、 ｽｰﾌﾟの素、片栗粉、ｶﾞﾁﾔｯﾌﾟ	サラダ油	385 439	牛乳 ビスケット
6月20日 土			焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布	人参 ﾌﾝｸﾞｼﾞ	もやし・ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ｸﾞﾗﾝｰｽﾞ、醤油	サラダ油 おかき	412 427	牛乳 かりんとう
8月22日 月			豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵	牛乳・白す干し 干若布・煮干し	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ、ｸﾗｯｶｰ	サラダ油 すりごま	365 486	牛乳 サブレ
9月23日 火			拌三系 きのことわかめの中華風スープ	牛乳 *ｺｺｱとﾌﾞﾙｰﾝの豆乳蒸ﾊﾟﾝ	ロース火腿 卵	牛乳 干若布	人参	胡瓜・えのき茸 なめこ・ﾌﾞﾙｰﾝ	米・小麦粉・春雨・砂糖・酢 醤油、ｽｰﾌﾟの素、片栗粉	サラダ油 ごま油	404 500	牛乳 ウエハース
10月24日 水			チキンカレー フルーツ和え	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉	牛乳 ｽｷﾞﾐﾙｸ	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ ﾐｶﾝ缶・白桃缶	米・じゃがいも・卵・ｽｰﾌﾟの素・あられ	サラダ油	430 542	牛乳 クッキー
11月11日 木			春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 せんべい	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ もやし・葱	米・小麦粉・春雨・醤油 ｽｰﾌﾟの素、片栗粉	サラダ油	337 448	ジュース ウエハース
12月19日 金			わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト	玉葱 ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ	米・小麦粉・パン粉・カレー粉 ｸﾞﾗﾝｰｽﾞ、砂糖、ｸﾞﾁﾔｯﾌﾟ	サラダ油	393 493	牛乳 あられ
13月27日 土			かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・ﾀﾞｼ	サラダ油	484 487	牛乳 おかき
15月29日 月			八宝菜 中華きゅうり	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	ｷﾞﾔﾍﾞｯﾄﾞ・玉葱 たけのこ・干椎茸	米・ｽｰﾌﾟの素・砂糖・醤油 片栗粉、酢、ｶﾞﾁﾔｯﾌﾟ	サラダ油 ごま油	398 515	牛乳 クラッカー
16月30日 火			魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかき和え 若竹汁	牛乳 *ﾌﾞﾗﾝｺの黄粉あえ	鯖・赤味噌 かつお節・黄粉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ほうれん草 人参	生姜 もやし たけのこ	米・砂糖・醤油・酒・ﾀﾞｼ		379 497	牛乳 かりんとう
17月31日 水			鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳 クッキー	鶏肉	牛乳	人参	胡瓜 玉葱 葱	片栗粉・砂糖・酒 ｸﾞﾁﾔｯﾌﾟ、ｸｯｷｰ ｽｰﾌﾟの素 ﾛｰﾙﾊﾟﾝ	サラダ油	459 562	牛乳 丸ボーロ
26月 金			厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 ミルクパン	厚揚げ・豚肉 かつお節・油揚げ	牛乳 煮干し	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖	サラダ油	402 515	牛乳 かりんとう
誕生 25月 木			ひじきと枝豆の彩りごはん・魚のから揚げ きゅうりのごま酢あえ・玉ねぎのすまし汁 オレンジ	ゼリー	味噌 油揚げ 白身魚	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し	人参	枝豆・胡瓜・生椎茸 葱・玉葱・ﾚﾝｼﾞﾝ	米・醤油・みりん・片栗粉 上新粉、酢、砂糖、ゼリー	サラダ油 すりごま	489 458	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

以上	後期基準量	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			
		kcal	g	g	mg	mg	g	A IU	B1 mg	B2 mg	C mg
	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	415	18.2	17.8	281	2.3	1.8	369	0.26	0.43	23
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	19.9	18.6	321	2	1.6	330	0.27	0.47	20

新年度が始まって、1ヶ月がたちました。子供たちも少しずつ落ち着いてきたようです。保育園では、玉ねぎの収穫、それを給食で美味しくように喫食していました。ちょっとしたきっかけで苦手なものが食べれるようになっていきます。その後はスナップエンドウ、さくらんぼと楽しみにしています。早くおおきなあれ。

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
ホットケーキミックス	20	① ホットケーキミックスを牛乳で溶き、ジャムを加えさっくりと混ぜ、アルミカップに流し入れ、蒸し器で8分蒸す。 * ジャムを牛乳で軽く溶いての方が、混ぜやすいです。牛乳が苦手な子は、牛乳無でも、豆乳でも美味しいです。
牛乳	10	
いちごジャム	5	
サラダ油	1	
アルミカップ		