

# 7がつのこんだてひょう

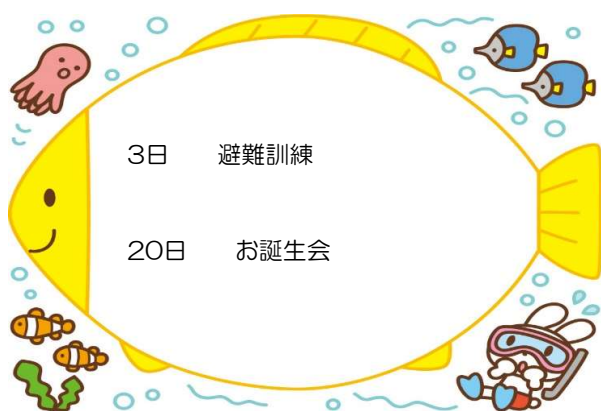
日	みまんじ		おひるのこんだて	3じのおやつ	ち、にく、ほねのもとになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつやちからのもとになるもの	エネルギー		延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食						以上児	未満児	
1 15 土 土			ソイミートペンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ゆで大豆 牛乳 合挽肉 粉チーズ	人参 玉葱 ピーマン パセリ	キャベツ スイートコーン	0.46g・ペンネ・トマトソース キャベツ・醤油・スープの素	サラダ油	牛乳 カステラ 348 394
3 24 月 月			豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	豚ヒレ 牛乳 油揚げ 味噌	人参 玉葱	生姜・葱・キャベツ 酢・クッキー	米・片栗粉・醤油・酒	サラダ油	牛乳 せんべい 432 543
4 18 火 火			麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	合挽肉 牛乳 赤味噌 卵	人参 ピーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・トマトソース	米・スープの素・砂糖・酒	サラダ油 ごま油	牛乳 おかき 379 498
5 19 水 水			牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 かりんとう	牛肉 牛乳 かつお節 もずく 出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・酒・みりん	サラダ油	牛乳 クラッカー 324 454
6 27 木 木			ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 牛乳 豆腐 煮干し 出し昆布	人参 トマト	葱 えのき茸 玉葱	0.46g・小麦粉・片栗粉 醤油・酒・サブレ	サラダ油	牛乳 せんべい 416 510
7 金			ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	ロースハム 牛乳 卵 出し昆布 かつお節 プレミスターズ	人参 オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷菓・醤油・みりん・砂糖	白ごま	ジュース クラッカー 386 429
8 22 土 土			焼きうどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	豚肉 牛乳 さつま揚げ かつお節	人参 ピーマン	キャベツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	サラダ油	牛乳 あられ 422 436
10 29 月 土			肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 せんべい	牛肉 牛乳 かまぼこ 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん チンゲンサイ	玉葱 葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・せんべい	サラダ油	牛乳 ウエハース 354 479
11 火			小松菜と牛肉の炒め物(卵) 豆腐とわかめのみそ汁	すいか チーズ	牛肉・油揚げ・卵 牛乳・煮干し 豆腐・味噌 干若布・プレミスターズ	人参 人参	小松菜 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油	サラダ油	牛乳 かりんとう 302 437
12 31 水 月			凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *小松菜とブルーのケーキ	凍豆腐 牛乳・煮干し 鶏ひき肉 出し昆布 卵 鉄強化牛乳	人参 ピーマン 小松菜	干椎茸・玉葱・葱 ブルー	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ソーメン ホットケーキミックス	サラダ油	牛乳 クッキー 417 524
13 25 木 火			夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ベーコン 牛乳 ロースハム 粉チーズ	人参 オクラ	茄子・玉葱 えのき茸・胡瓜	0.46g・スープの素・トマト 強化がらす・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 丸ボーロ 390 489
14 26 金 水			びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *ジャムサンド	豚肉 牛乳 かニ風味かまぼこ スkimミルク	人参 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイートコーン 胡瓜	米・カレー粉・スープの素・酢 砂糖・食パン・いちごジャム	バター サラダ油	牛乳 サブレ 483 582
21 金			魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	白身魚 牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 飲むヨーグルト(鉄強化)・おやつ昆布	人参 人参	生姜 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢	サラダ油 すりごま あられ	牛乳 ビスケット 325 458
28 金			レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏レバー 牛乳 ロースハム 煮干し 油揚げ・味噌 おやついりこ	人参 人参	生姜・切干大根 胡瓜・キャベツ・玉葱 葱	米・砂糖・醤油・酒・酢	サラダ油 ごま油	牛乳 ドーナツ 352 474
誕生 20 木			バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそべ揚げ・きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁・すいか	アイスクリーム	ウインナー 牛乳・青のり 白身魚 干若布・煮干し 出し昆布・アイスクリーム	人参 人参	パセリ スイートコーン 胡瓜・葱 西瓜	米・醤油・みりん スープの素・片栗粉・上新粉 酢・砂糖・白玉ふ	バター サラダ油 すりごま	牛乳 ビスケット 596 567

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	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	403	17.6	16.7	277	2.2	1.8	471	0.35	0.46	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	484	19.3	17.5	315	1.9	1.7	409	0.34	0.49	20

例年紹介しています夏野菜のスープは、夏野菜たっぷり子ども達にも人気のメニューです。9月には、運動会も予定しています。しっかり体力をつけて暑い夏を乗り切りましょう。

## 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	
オクラ	5	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。
トマト	30	
たまねぎ	30	③ トマトは皮を湯むきし、種を取り、刻む。
えのきだけ	10	
油	1	④ ベーコン、玉ねぎも食べやすいように刻む。
塩	0.1	
スープのもと	1	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。
水	140	
粉チーズ	1	