

8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 以上児 未満児	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食				人参	ビタミン			
1 火	22 火		鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 * キャロットゼリー	鶏肉 牛乳	人参 パセリ 人参ジュース	ビタミン にんにく・キャベツ 玉葱・100%野菜ジュース	ローション・醤油・酒 バター スープの素・砂糖	333 445	牛乳 カステラ
2 水	21 月		豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豚肉 油揚げ 味噌	人参・ビタミン パプリカ(赤)	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・丸ボーロ ごま油	348 473	牛乳 あられ
3 木	16 水		パリパリおそば わかめスープ	すいか チーズ	豚肉 かまぼこ	人参 干若布 フレンチチーズ	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ 西瓜	中華揚げめん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉	339 376	牛乳 ウエハース
4 金	24 木		ベーコン入りかみかみきんぴら 豆腐とあおさのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	ベーコン ゆで大豆・豆腐 味噌	人参 あおさ・煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	ごぼう 葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 すりごま サラダ油	395 513	牛乳 ビスケット
5 土	19 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	484 486	牛乳 せんべい
7 月	28 月		手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油 みりん・白玉ふ・あられ	354 478	牛乳 サブレ
8 火	25 金		魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	白身魚 出し昆布 おやつ昆布	牛乳・煮干し 人参	トマト えのき茸 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	355 481	牛乳 クッキー
9 水			拌三糸 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 胡瓜 キャベツ	ローション・醤油・砂糖・酢 醤油・スープの素 強化ウエハース	443 572	牛乳 丸ボーロ
10 木			牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 もやし 玉葱 生姜	米・砂糖・醤油・ツメレン マカロニ	387 504	牛乳 マドレーヌ
12 土	26 土		ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 玉葱 グリルピーズ レタス	スパゲッティ・トマト トマト・スープの素・卵	468 477	牛乳 かりんとう
14 月	29 火		スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参 玉葱・グリルピーズ りんご・にんにく	米・カレー・スープの素 せんべい	458 563	牛乳 クラッカー
15 火	30 水		麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参 生姜・切干大根 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・砂糖・醤油 トマト・片栗粉・酢 ビスケット	385 506	牛乳 ドーナツ
17 木	31 木		煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 生姜・切干大根 さやいんげん	米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	371 491	牛乳 おかき
18 金			レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	牛乳 ぶどう	鶏レバー	牛乳	人参 玉葱・キャベツ スイートコーン・ぶどう	ローション・じゃがいも トマト・片栗粉・酢 スープの素	306 425	牛乳 丸ボーロ
誕生 23 水			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・オレンジ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	卵 鶏肉	牛乳・塩昆布 白す干し・干若布	小松菜 人参 生姜・胡瓜・葱	米・片栗粉・上粉・酢 砂糖・白玉ふ・醤油 強化ウエハース	728 674	牛乳 サブレ

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	15~26	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	389	17.8	16.3	265	2.1	1.6	408	0.27	0.41	24
未満児	基準量	480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	483	19.2	17.3	307	1.9	1.8	361	0.28	0.46	20

暑い暑い季節がやってきました。汗をかいた時、甘味飲料の摂りすぎに注意が必要です。

乳児期から幼児期は、味覚の形成期です。甘味の摂りすぎは、味覚の発達を妨げ、いろいろなものが食べられなくなります。

食欲の出ない暑い季節にジュースを飲む癖をつけると、ますます食欲が減退するので、汗をかいた時には、ご自宅でも

麦茶や牛乳を飲んだり、スティック状に切ったきゅうりを食べて体を冷やすと良いようです。

ぎょうじよてい



こんだてしょうかい

材料名	使用量	作り方
豚肉	30	① かぼちゃは小さめの一口大にする。玉ねぎはみじん切り、トマトは皮を湯むきし種を取り、ざく切りにする。
南瓜	40	
玉ねぎ	40	
トマト	25	
レーズン	5	② 枝豆は茹でて、鞘から豆を取り出し、干しぶどうはさっと水で洗っておく。
枝豆	10	
バター	4	③ バターで玉ねぎをよく炒め、かぼちゃ豚肉を入れて更に炒め、干しぶどう、水、スープのもととスキムミルクを加え、材料が軟らかくなるまで煮る。
スープのもと	1	
水	70	④ ③にカレールー、トマトを加え更にとろみが出るまで煮て、最後に枝豆をちらす。
カレールー	10	
スキムミルク	5	