

# 9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		からだのちよ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 金 25 月			パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 鉄強化ヨーグルト	牛乳	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油	396 514	牛乳 カップケーキ
2 土 30 土			肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾燥めん・砂糖・スープの素	サラダ油	456 464	牛乳 あられ
4 月 19 火			鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 卵	牛乳	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・せんべい	サラダ油	386 504	牛乳 ビスケット
5 火 15 金			凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・刻みねぎ	サラダ油	418 528	牛乳 クラッカー
6 水 20 水			白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき チーズ	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり	人参 チンゲンサイ	胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・おかき	サラダ油 すりごま	360 485	牛乳 クッキー
7 木 22 金			ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン ケリンピーズ・梨	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング	425 535	牛乳 サブレ
8 金			レバーボール・トマト・胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳	人参・ピーマン・トマト パセリ	玉葱・胡瓜・キャベツ スイートコーン	米・小麦粉・スープの素 あられ	ピーナッツ サラダ油	391 494	牛乳 丸ボーロ
9 土			厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 かりんとう	厚揚げ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん チンゲンサイ	玉葱 たけのこ キャベツ	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨 かりんとう	サラダ油 ごま油	377 498	牛乳 ウエハース
11 月			ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 せんべい	牛肉 牛肉	牛乳	人参 玉葱・ケリンピーズ	キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 かつお・砂糖・だし・醤油 かつお・醤油・酢・せんべい	バター ごま油	396 515	牛乳 カステラ
12 火 26 火			ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 *黒糖もち	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ケリンピーズ キャベツ	米・小麦粉・じゃがいも かつお・砂糖・かつお・酢 スープの素・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	351 459	牛乳 せんべい
13 水 29 金			牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳 ビスケット	牛肉 味噌	牛乳	ピーマン 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・ビスケット	サラダ油 すりごま	385 505	牛乳 ドーナツ
14 木 27 水			魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚・味噌 竹輪・豆腐	牛乳	人参 生姜・キャベツ・胡瓜	胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・強化ウエハース・かつお	ごま	352 477	牛乳 かりんとう
16 土	<b>運 動 会</b>											
28 木			月見うどん バナナ	牛乳 丸ボーロ *豆腐入り白玉団子	鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐・黄粉	牛乳	人参 ほうれん草	バナナ	乾燥めん・砂糖・醤油・酒 丸ボーロ・白玉粉		516 470	牛乳 おかき
誕生 21 木			カレー風味のたきこみごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	ゼリー	まぐろ油漬 鮭	牛乳・干若布	パプリカ(赤)・パプリカ エリンギ・玉葱	胡瓜・葱・オレンジ	米・スープの素・カレー粉 かつお・片栗粉・上新粉 酢・醤油・ゼリー	バター サラダ油	553 511	牛乳 丸ボーロ

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	後期基準量 400	15~26	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
	平均栄養価 396	18.6	17.1	299	2.6	1.8	442	0.26	0.45	25	
未満	後期基準量 480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
	平均栄養価 496	19.9	17.5	331	2.3	1.6	386	0.27	0.48	21	

厳しい暑さが続きます。今月は、「水分の摂りかた」のお話です。  
 スポーツドリンクは、熱が出たときなどには適しておますが、おやつには麦茶、牛乳や果汁をとると良いでしょう。  
 よくある野菜飲料はジュースにする段階でビタミンCが壊れやすいので、野菜料理を食べたのと同じにはなりません。ジュースは噛む必要がないので、咀嚼がおこなわれません。是非、きゅうりなどの夏野菜を噛み、舌を動かし、唾液の分泌を促すことで水分も摂り、お口の中の掃除もしましょう。こまめに水分を摂って楽しく安全に夏を過ごしましょう。

## 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
片栗粉	7	① 片栗粉、水、黒砂糖をよく混ぜる ② ①を火にかけ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、適当な大きさに切り、砂糖を混ぜた黄な粉をふりかける。
黒糖	13	
水	40	
黄な粉	3	