

10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			人参	玉葱・ケリンビーズ	米・じゃがいも・芋類	サラダ油	以上児			
2月16日			チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	鶏肉 牛乳	人参 玉葱・ケリンビーズ	米・じゃがいも・芋類	サラダ油	434 544	牛乳 クラッカー		
3月17日			春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *ふかしいも	豚肉 牛乳	人参 玉葱	米・じゃがいも・芋類	サラダ油	382 486	牛乳 ビスケット		
4月18日			ごぼうとベーコンの炒り煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 牛乳	人参 ごぼう・れんこん	米・砂糖・醤油	サラダ油	386 508	牛乳 丸ボーロ		
5月19日			煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	鯖 牛乳	南瓜 生姜	米・酒・砂糖・醤油	サラダ油	493 587	牛乳 あられ		
6月20日			ひじきハンバーグ トマト コーンスープ	牛乳 おかし おやつ昆布	合挽肉 牛乳・干ひじき	トマト 玉葱	米・パン粉・醤油・卵	サラダ油	415 529	牛乳 サブレ		
7月21日			汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 牛乳	人参 玉葱・キャベツ	米・パン粉・醤油・卵	サラダ油	425 518	牛乳 カステラ		
10月25日			筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	人参 さやいんげん	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油・丸ボーロ	サラダ油	321 452	牛乳 おかし		
11月30日			だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	鶏肉 牛乳・スチミア	人参 大根・ごぼう・白菜	米・小麦粉・砂糖・醤油	サラダ油	393 512	牛乳 せんべい		
12月24日			麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しぱん	豆腐 牛乳	人参 たけのこ・玉葱・葱	米・酒・醤油・砂糖	サラダ油	405 521	牛乳 ビスケット		
13月31日			いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	いわしすり身 牛乳・白すり身	人参 生姜	米・さつまいも・みりん	サラダ油	410 522	牛乳 ドーナツ		
14月23日			ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	合挽肉 粉チーズ	人参 ヒーマン	キャベツ・スイートコーン	サラダ油	359 404	牛乳 クッキー		
27日			レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー 牛乳	人参 ほうれん草	生姜・スイートコーン	サラダ油	329 457	牛乳 マドレーヌ		
28日			焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	豚肉 牛乳	人参 もやし・キャベツ	中華めん・かつお節	サラダ油	386 407	牛乳 ウエハース		
誕生			切り昆布とちりめんじゃこの炊き込みごはん 豚ヒレのたった揚げ・野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁・みかん	プリン	豚ヒレ 牛乳・出し昆布	人参 キャベツ・胡瓜・葱	米・酒・醤油・片栗粉	サラダ油	531 496	牛乳 かりんとう		

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 平均栄養価	400 398	15~26 17.6	12~18 16.7	270 293	2.1 2.3	1.6 1.9	275 471	0.28 0.27	0.35 0.45	20 27
未満	後期基準量 平均栄養価	480 501	15~23 19.2	11~16 17.4	200 327	2.3 2	1.5 1.6	200 407	0.25 0.27	0.3 0.45	20 23

「実りの秋」、「スポーツの秋」がやってきました。9月の運動会は残念ながら延期になってしまいましたが、今からまたコロナやインフルエンザに負けない自己免疫力をつけて11月の運動会はみんな揃って元気イッツパイ頑張りましょう。疲れた体は鉄などのミネラルやビタミンが不足しています。こんな時は間食に牛乳やドライフルーツ、食事時には旬の果物や野菜料理をもう一品追加すると回復が早いようです。

こんだてしょうかい

ぎょうじよてい



材料名	使用量(g)	作り方
木綿豆腐	120	① 豆腐は1cm角に切り茹でておく。
豚ミンチ	20	
人参	10	② 生姜、野菜はみじん切りにする。
たけのこ	10	
たまねぎ	10	③ 鍋に油を熱して、生姜を炒め、豚ひき肉・にんじん・たけのこの順に炒め調味する。
ネギ	10	
生姜	3	④ ③に①を加えて水溶き片栗粉でとろみをつけ
油	2	
水	60	ネギ、胡麻油を加える。
酒	1	
醤油	3	
赤味噌	4.5	
砂糖	1.5	
トマトケチャップ	0.8	
片栗粉	3	
水	4	
ごま油	0.5	