

11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 水	16 木			サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 クッキー	鮭 牛乳	人参 玉葱	パセリ キャベツ ほうれん草 スイートコーン	人参 大根・ごぼう・白菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	0-6ヶ月: マカロニ・片栗粉 7-12ヶ月: スープの素・酒・醤油・砂糖 13-24ヶ月: 酢・クッキー	サラダ油 バター	428 523	牛乳 あられ	
2 木	30 木			豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 * ミルクもち	豚肉・豆腐 牛乳・出し昆布	人参	味噌・油揚げ 黄粉	大根・ごぼう・白菜	葱	米・里芋・砂糖・醤油	サラダ油	363 483	牛乳 カステラ	
4 土	18 土			かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛肉 牛乳	人参	油揚げ かまぼこ	煮干し 出し昆布	ほうれん草	乾めん・砂糖・醤油	サラダ油	467 474	牛乳 クラッカー	
6 月	20 月			れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 牛乳	人参	味噌 豆乳	干ひじき・煮干し スチミ粉・鉄強化牛乳	おやついりこ	人参 玉葱・れんこん	0-6ヶ月: パン粉・片栗粉 7-12ヶ月: スープの素・あられ	サラダ油	360 468	牛乳 クッキー
7 火	24 金			八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 7日 さつまいものｽｯｸ 24日 焼き芋	豚肉 牛乳	人参	かまぼこ	煮干し 出し昆布	さやいんげん	人参 玉葱	0-6ヶ月: 片栗粉・さつまいも 7-12ヶ月: 米・スープの素・砂糖・醤油	サラダ油 ごま油	367 488	牛乳 ビスケット
8 水	22 水			魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 おかき	鯖 牛乳	人参	味噌	煮干し 出し昆布	葱・玉葱	生姜・大根・白菜	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油	370 490	牛乳 ドーナツ
9 木				レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 クラッカー	鶏レバー 牛乳	人参	鶏レバー	牛乳	人参	玉葱・えのき茸	米・じゃがいも・ｽｯｸﾌﾗﾝｽ	ピーナッツ	372 496	牛乳 サブレ
10 金	27 月			カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 ビスケット	牛肉 牛乳	人参	人参	牛乳	人参	玉葱・ケリンビス	米・じゃがいも・ｽｯｸ	サラダ油	469 572	牛乳 せんべい
運動生活発表会															
13 火	28 火			開花煮 麩のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐・鶏肉 牛乳	人参	豆腐・鶏肉	牛乳	人参	玉葱	米・砂糖・醤油・ふ	サラダ油	406 518	牛乳 おかき
14 火	29 火			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 丸ボーロ	豚ヒレ 牛乳	人参	油揚げ 味噌	煮干し	葱	生姜・葱・キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖	サラダ油	393 511	牛乳 ウエハース
15 水	21 火			鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー（酢しょうゆ） 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 *りんごとレーズンの米粉蒸し	鶏肉 牛乳	人参	鶏肉	牛乳	ブロッコリー	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉	サラダ油	444 553	牛乳 かりんとう
25 土				イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	ベーコン 牛乳	人参	ベーコン	牛乳	人参	玉葱	スパゲッティ・トマト	サラダ油	451 464	牛乳 丸ボーロ
誕生 17 金				森のごはん・白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのごまあえ・玉ねぎのすまし汁 みかん	固形ヨーグルト	白身魚 牛乳・出し昆布	人参	白身魚	牛乳・出し昆布	人参	しめじ・生椎茸	米・醤油・酒・片栗粉	サラダ油	467 428	牛乳 クラッカー

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	398	17.6	16.7	293	2.3	1.8	471	0.27	0.45	27
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	501	19.2	17.4	327	2	1.6	407	0.27	0.48	23

長引いた暑さもようやく去り、急な気温変化で自律神経のバランスが乱れる人が多いと聞きます。。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

ぎょうじよてい

1~2日 運動生活発表会 リハーサル

11日 運動生活発表会

13日 避難訓練

17日 お誕生会

24日 焼き芋会

こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
米	50	① しめじは小さく裂いておく 人参は1cm長さのせん切りにする。 枝豆は茹でてさやから出しておく。
しめじ	15	
生椎茸	10	
人参	5	② 洗ったお米に水、調味料、出しこぶ、人参 しめじを入れて炊く。 (出しこぶは途中で取り出すこと)
さやいんげん	5	
出し昆布	0.4	③ 炊きあがったら、枝豆を加え混ぜる。
醤油(薄口)	1.5	
酒	2	
水	70	