

9がつのこんだてひょう

浅川保育園
R1.09月

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・ピーマン	茄子・玉葱・葱	エネルギー	以上児	未満児			
2月 24日 火			豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・南瓜	茄子・玉葱・葱 バナナ	米・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	ごま油	356 514	ぎゅうにゅう クッキー
3日 火			レバーボール 胡瓜もみ トマトとコーンのスープ	牛乳 せんべい	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク	人参・ピーマン・トマト パセリ	玉葱 胡瓜 スイートコーン	人参・小麦粉・スープの素 醤油・せんべい	ピーナッツ サラダ油	396 497	ぎゅうにゅう ウエハース
4日 18日 水			ハヤシ汁 切り干しだいこんサラダ	牛乳 *黒糖もち	牛肉 ロースハム 黄粉	牛乳	人参 玉葱・ケール・ピーマン	米・小麦粉・スープの素 切干大根・胡瓜	人参・小麦粉・スープの素	バター ごま油	416 528	ぎゅうにゅう かりんとう
5日 17日 木			パプリカと鶏肉の南蛮漬 青梗菜のすまし汁	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 かまぼこ	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄)・ピーマン チンゲンサイ	玉葱 人参	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢	油 クラッカー	459 565	ぎゅうにゅう マドレーヌ
6日 金			厚揚げの中華風煮 わかめスープ	牛乳 かりんとう	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素	サラダ油 ごま油	359 483	ぎゅうにゅう ビスケット
7日 21日 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 人参	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	466 474	ぎゅうにゅう せんべい
9日 27日 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あえ	牛乳 梨	牛ひき肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン ケール・ピーマン・梨	乾燥めん・砂糖・スープの素 スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング	422 533	ぎゅうにゅう ビスケット
10日 25日 火			白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ えのきだけのスープ	牛乳 おかき チーズ	白身魚 竹輪	牛乳 青のり グレース	人参 人参	キャベツ・胡瓜 えのき茸・葱	米・酒・片栗粉・上新粉 群・醤油・みりん スープの素・おかき	サラダ油 ごま	396 516	ぎゅうにゅう サブレ
11日 28日 水			開花煮 麩のみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ	サラダ油	383 499	ぎゅうにゅう クラッカー
12日 26日 木			ひじきハンバーグ トマト キャベツのスープ	牛乳 鉄強化ウエハース	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキムミルク・粉チーズ	人参 人参 パセリ	トマト キャベツ	人参・小麦粉・醤油 ケチャップ・スープの素 強化ウエハース	油	389 490	ぎゅうにゅう まるボーロ
13日 金			月見うどん バナナ	牛乳 ○ビスケット *◎豆腐入り白玉団子	鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾燥めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット・白玉粉		516 487	ぎゅうにゅう あられ
14日 土			ソイミートパンネ レタスのスープ	牛乳 クッキー	ゆで大豆 合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱 レタス	人参・小麦粉・トマトピューレ ケチャップ・醤油・スープの素 クッキー	サラダ油	398 498	ぎゅうにゅう せんべい
19日 30日 木			魚のみそ煮 小松菜のごまあえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 あられ おやついりこ	白身魚 味噌 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 おやついりこ	人参 人参 葱	生姜 えのき茸	米・砂糖・醤油・酒	すりごま	303 439	ぎゅうにゅう カステラ
20日 金			カレー風味のたきこみごはん 豚ヒレのたった揚げ・トマトときゅうりの炒め 麩のすまし汁・ぶどう	ゼリー	まぐろ油漬 豚ヒレ	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	パプリカ(赤)・パセリ 人参	エリンギ・玉葱 胡瓜・葱・ぶどう	人参・小麦粉・醤油・酒 ケチャップ・醤油・酒・片栗粉 上新粉・群・白玉ふ・ピー	バター サラダ油	535 495	ぎゅうにゅう 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	基準量 400	18.5	12~18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20	
	栄養価 402	18.7	17.6	307	2.8	2.1	398	0.28	0.47	26	
未満	基準量 480	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
	栄養価 504	20.1	18.2	345	2.4	1.9	352	0.28	0.51	22	



まだまだ日中は暑い毎日ですが、朝晩は秋の気配が感じられる頃となりました。皆さん、夏の疲れが出ていませんか？その疲れを長引かせないためにも、夜は早めの就寝を心がけることをおすすめします。そして朝ごはんをしっかり食べましょう。1品でも”温かい朝食”をとると、体が元気に働き、頭の動きが活発になります。冷蔵庫の残り野菜で作るスープなどで、体の中から温め、1日の始まりを元気にスタート出来るといいですね。

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
パンネ	16	玉ねぎ、人参、ピーマンをフードプロセッサーなどでみじん切りにする。
ゆで大豆	15	
ソイ	15	② 合いびき肉と①を油で炒め、調味料、水を加え、大豆と一緒に煮つめる。
イ	12	
ミ	7.5	人参
ー	7.5	
ト	15	パンネは分量外の油を加えた熱湯で茹でおく。
マ	15	
パ	5.3	③と②を混ぜ、粉チーズをふる。
ン	2.3	
ネ	0.5	スープのもと
水	37.5	
粉	1	チーズ