

3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 27 水			すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳 せんべい	白身魚すり身 牛乳 卵・豆腐・味噌 おから・鶏ひき肉・かつお節	人参 葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 サラダ油 砂糖・せんべい	358 481	牛乳 カステラ	
2 土 16 土			あんかけうどん バナナ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏肉・かまぼこ 卵・かつお節	人参 干椎茸 ほうれん草 白菜 バナナ	乾めん・みりん・醤油 片栗粉・強化ウエハース ビスケット	497 501	牛乳 クラッカー	
4 月			レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳 オレンジ	鶏レバー 牛乳	人参 玉葱 ピーマン パセリ	米・片栗粉・醤油・酒 サラダ油 ピーナッツ カブ・ツル・酒 スープの素	303 423	牛乳 サブレ	
5 火 18 月			厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナッツ	厚揚げ 牛乳 豚肉 豆腐	人参 玉葱・たけのこ さやいんげん キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 サラダ油 ごま油	461 565	牛乳 ウエハース	
6 水 21 木			いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳 *ふわふわパルパンケーキ	鶏ひき肉 牛乳 さつま揚げ・豆腐 卵・味噌	人参 玉葱・キャベツ グリーンピース・なめこ ヨーグルト	米・砂糖・醤油 サラダ油 ホットケーキミックス	405 516	牛乳 クッキー	
7 木 19 火			さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	白身魚すり身 牛乳・干若布 卵	人参 玉葱・ごぼう トマト	米・山芋・片栗粉・醤油 サラダ油 砂糖・酢・白玉ふ・卵	380 497	牛乳 せんべい	
8 金 25 月			ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 マドレーヌ	合挽肉 牛乳 まぐろ油漬 スミミル ピザチーズ	人参 玉葱・スイートコーン グリーンピース・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・卵・め スープの素・酢・砂糖 マドレーヌ	559 642	牛乳 かりんとう	
9 土 30 土			ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 かりんとう	合挽肉 牛乳 粉チーズ	人参 玉葱 パセリ	スパゲッティ・トマト サラダ油 かりんとう	449 462	牛乳 ドーナツ	
11 月 26 火			魚の香味揚げ・トマト・(付)スープ えんどう コーンスープ	牛乳 丸ボーロ	白身魚 牛乳	人参 玉葱 トマト	米・酒・砂糖・醤油 サラダ油 カレー粉・片栗粉 スープの素・丸ボーロ	341 472	牛乳 ウエハース	
12 火 28 木			ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	鶏ひき肉・豆腐 牛乳・干ひじき 油揚げ・味噌 煮干し・おやつ昆布	人参 胡瓜	れんこん・生姜・葱 米・片栗粉・醤油・砂糖 みりん・あられ	334 466	牛乳 丸ボーロ	
13 水 29 金			チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 牛乳 干若布 おやついりこ	人参 玉葱・葱 パセリ	にんにく・キャベツ トマト水煮缶 しめじ・スイートコーン 砂糖・醤油・おかき	342 450	牛乳 ビスケット	
14 木			お別れパーティ							牛乳 サブレ
15 金			八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	豚肉 牛乳 かまぼこ 黄粉	人参 白葉・玉葱 さやいんげん たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・スープの素・醤油 サラダ油 片栗粉・マカロニ ごま油	327 457	牛乳 あられ	
22 金			かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳 サブレ	鶏肉 牛乳 ローズハム スミミル	人参 南瓜 玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	マカロニ・スープの素・小麦粉 サラダ油 マカロニ・サブレ バター マヨネーズ	496 575	牛乳 おかき	
23 土			卒園式							

エネルギーに延長のおやつは含まれていません

いよいよ、らいおん組のお友達の卒園が近づいてきました
あと1ヶ月の保育園の給食をしっかり味わってほしいなと思います「中華きゅうりの作り方を教えて、マーボー豆腐の作り方を教えて」等嬉しいことも言ってくれます。レシピを見て、おうちの人と給食のメニューで料理に挑戦してくれるとうれしいです。

	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	15~18	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 404	18.7	17.6	299	1.9	2	424	0.27	0.46	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 501	20.2	18.1	333	1.7	1.8	374	0.27	0.49	20

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
ひじきれんこんハンバーグ	1	① 干しひじきはぬるま湯または水でもどし、水気を切っておく
	8	
	30	
	20	② レンコン、生姜はみじん切り、ネギは小口切りにする。豆腐は水を切り、ほくほくしておく
	0.8	
	2.8	
	5	③ ①②鶏ひき肉、片栗粉を合わせて混ぜ、形を整えて焼く。
	0.3	
	3	④ 醤油、砂糖、みりん、水を鍋にかけ煮たてる。
	1	火を弱めるか、一度火を止めてから水溶き片栗粉を加え、混ぜながら、煮立たせない程度に加熱し、とろみ加減を調整する。
20		
1		
2	⑤ 最後に④をハンバーグにかける。	