

# 4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 以上児 未満児	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食										
1月17日 水			チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	0-100%・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・サブレ	バター サラダ油	431 524	牛乳 あられ
2月18日 木			ハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	0-100%・パン粉・卵 0-100%・小麦粉・砂糖 スープの素・片栗粉・あられ	サラダ油	413 511	牛乳 クラッカー
3月16日 火			麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 卵・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油	385 506	牛乳 カステラ
4月15日 木			鶏のから揚げ・トマト・(付)アスパラ 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	人参 パセリ	生姜 玉葱 キャベツ	0-100%・片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	344 470	牛乳 おかき
5月 金			レバーのてり煮 キャベツのおかかあえ なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー かつお節・豆腐 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・キャベツ なめこ・葱	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油	320 450	牛乳 ウエハース
6月 土	<b>進 級 説 明 会</b>											
8月22日 月			鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 煮干し・鉄強化牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 胡瓜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま	388 503	牛乳 クッキー
9月23日 火			煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	白身魚・油揚 味噌・卵	牛乳・干若布 煮干し・スキミル	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖・醤油 小麦粉・ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター	409 520	牛乳 ウエハース
10月24日 水			カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉 味噌	牛乳 スキミル おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・卵 スープの素・砂糖・醤油	サラダ油 おかき	434 543	牛乳 ビスケット
11月26日 金			開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ お餅・卵・いちごジャム	サラダ油	419 526	牛乳 丸ボーロ
12月25日 木			魚のたった揚げ・トマト・胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	白身魚 味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	胡瓜 玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油	384 504	牛乳 かりんとう
13月27日 土			親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾燥めん・砂糖・醤油・酒	サラダ油 せんべい	466 473	牛乳 サブレ
20日 土			イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 丸ボーロ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・セロリ えのき茸・葱	スパゲッティ・卵 0-100%・小麦粉・砂糖・醤油 丸ボーロ	サラダ油 バター	423 441	牛乳 せんべい
30日 火			エス肉(ニク)じゃが 小松菜のみそ汁	牛乳 ビスケット	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 グリーンピース	米・カレー粉・じゃがいも 砂糖・みりん・醤油 ビスケット	サラダ油	359 482	牛乳 カップケーキ
誕生 19日 金			たけのこごはん・豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ・豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	鶏肉・油揚 豚ヒレ・豆腐	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん トマト	たけのこ・胡瓜・葱 ホリン	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・卵・ソラ	サラダ油	527 495	牛乳 ドーナツ

エネルギーに延長のおやつは含まれていません

ご入園、ご進級おめでとうございます。年度変わりはこども達も新しい環境で、初めは落ち着かなかったり、食欲が落ちたりしがちですが、1日も早く慣れ、元気に過ごしてくれることを願っています。今年度も宜しくお願いいたします。

	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	15~26	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	403	18.7	17.1	288	2.4	1.8	491	0.23	0.41	21
未満児	基準量	480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.2	20
	平均栄養価	499	20.4	18.1	328	2.2	1.7	428	0.24	0.45	18

## 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
豆乳(牛乳)	40	① 豆乳(牛乳)に片栗粉、砂糖を入れよく混ぜておく。 ② ①を火にかけて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固め、適当な大きさに切り、砂糖を混ぜた黄な粉をふりかける。
片栗粉	7	
砂糖	4	
黄な粉	3	
砂糖	1	