

7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月18日 木			ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	まぐろ油漬 牛乳 豆腐 煮干し 卵 出し昆布	人参 葱 トマト えのき茸 玉葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油 サラダ油	416 527	牛乳 クラッカー	
2月25日 木			牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 *ジャムサンド	牛肉 牛乳 かつお節 もずく 出し昆布	人参 ごぼう さやいんげん 生姜 葱	米・小豆にやく・砂糖 すりごま 醤油・酒・みりん・食パン サラダ油 いちごジャム	335 463	牛乳 せんべい	
3月3日 水			レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁 凍豆腐の卵とじ	牛乳 おかき おやついりこ	鶏レバー 牛乳 ロースハム 煮干し 油揚・味噌 おやついりこ	人参 生姜・切干大根 胡瓜・キャベツ・玉葱 葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 サラダ油 ごま油	352 474	牛乳 クッキー	
4月22日 木			凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *小松菜とブルーのケーキ	凍豆腐 牛乳・煮干し 鶏ひき肉 出し昆布 卵 鉄強化牛乳	人参 干椎茸・玉葱・葱 ピーマン ブルー 小松菜	米・じゃがいも・砂糖 サラダ油 醤油・酒・ソーメン ホットケーキミックス	417 524	牛乳 サブレ	
5月23日 金			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 クッキー	豚ヒレ 牛乳 油揚 煮干し 味噌	人参 生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 サラダ油 酢・クッキー	434 545	牛乳 かりんとう	
6月20日 土			ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ゆで大豆 牛乳 合挽肉 粉チーズ	人参 玉葱 ピーマン パセリ	大豆・パンネ・パセリ サラダ油 キャベツ スイートコーン 丸ボーロ	348 457	牛乳 あられ	
8月			ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	ロースハム 牛乳 卵 出し昆布 かつお節 ブレンドチーズ	人参 トマト 干椎茸 オクラ 胡瓜 バナナ	冷凍・醤油・みりん・砂糖 白ごま	386 429	牛乳 カステラ	
9月30日 火			魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳 せんべい	白身魚 牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 玉葱 葱	米・酒・砂糖・醤油 サラダ油 カレー粉・片栗粉・酢 すりごま せんべい	340 468	牛乳 ビスケット	
10月24日 水			夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ベーコン 牛乳 ロースハム 粉チーズ	人参 オクラ トマト 人参	トマト・スプの菜・パセリ サラダ油 強化ウエハース・クラッカー マヨネーズ	390 489	牛乳 丸ボーロ	
11月19日 木			びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 かりんとう	豚肉 牛乳 か風味かまぼこ スキムミルク	人参 南瓜 トマト 枝豆・スイートコーン 胡瓜	米・加糖・スプの菜・酢 バター 砂糖・かりんとう サラダ油	472 573	牛乳 サブレ	
12月29日 金			肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	牛肉 牛乳・煮干し かまぼこ 出し昆布	人参 玉葱 さやいんげん チンゲンサイ	米・じゃがいも・砂糖 サラダ油 醤油・あられ	345 473	牛乳 カステラ	
13月27日 土			焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	豚肉 牛乳 さつま揚 かつお節	人参 キャベツ・もやし ピーマン えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの菜・ビスケット	422 436	牛乳 ウエハース	
16月			小松菜と牛肉の炒め物(卵) 豆腐とわかめのみそ汁	すいか チーズ	牛肉・油揚・卵 牛乳・煮干し 豆腐・味噌 干若布・ブレンドチーズ	人参 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 サラダ油 醤油	302 437	牛乳 せんべい	
17月31日 水			麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 *むしとうもろこし	合挽肉 牛乳 赤味噌 卵	人参 茄子・玉葱・生姜 ピーマン もやし・葱・ゆめこん	米・スプの菜・砂糖・酒 サラダ油 醤油・片栗粉 ごま油	367 489	牛乳 おかき	
誕生 26日 金			ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚のいそべ揚げ・きゅうりのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁・すいか	アイスクリーム	油揚 牛乳・干ひじき 白身魚 出し昆布・煮干し	人参 枝豆・胡瓜・葱 西瓜	米・醤油・みりん・片栗粉 サラダ油 上新粉・酢・砂糖・白玉ふ すりごま	592 563	牛乳 クッキー	

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 384	17.6	16.3	278	2.4	1.8	462	0.34	0.46	24
未満児	基準量 480	16~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 489	19.3	17	315	2.1	1.6	4.7	0.33	0.49	21

暑い毎日です。元気に毎日を過ごすためにも水分補給も大事です。くま組、ぞう組、らいおん組のみなさんが持ってくる水筒のパッキンのカビが気になることがあります、お家でパッキンの部分をチェックしてくださいね。ご協力をお願いします。

ぎょうじよてい



こんだてしょうかい

材料名	使用量	作り方
ひじきと枝豆の彩りごはん	米 50 出しこぶ 0.3 干しひじき 2 水 65 人参 5 油揚げ 1 枝豆むき身 5 しょう油 4 みりん 3 いりこ 0.5 水 25	① 出しこぶを入れてごはんを炊く。 ② ひじきを戻して水を切る。 人参、油揚げは千切りにする。 ③ 鍋に調味料を煮立て、②を加え、水気が無くなるまでしっかり煮込む。 ④ 枝豆は茹でておく。 ⑤ ご飯に汁気を切った後、③④を加え混ぜ合わせる。