

# 8がつのこんだてひょう

2024. 8

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 30 木 金			手羽中の照煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	鶏手羽中 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参 胡瓜	葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・白玉・あられ	すりごま	392 508	牛乳 カステラ
2 29 金 木			煮魚 切干大根の煮物 なめこと豆腐のみそ汁	牛乳 *バナナケーキ	白身魚・油揚げ 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	人参 生薑・切干大根	なめこ・葱・バナナ	米・酒・砂糖・醤油	ごま油	384 502	牛乳 クラッカー
3 13 土 火			スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	牛肉 ゆで大豆	牛乳	人参 玉葱・グリルピーズ	りんご・にんにく	米・加工材・スープの素	サラダ油	458 563	牛乳 おかき
5 19 月 月			牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	人参 パプリカ(黄)・人参	玉葱 生姜	米・酒・砂糖・醤油	ごま油	387 504	牛乳 ビスケット
6 23 火 金			ベーコン入りかみかみきんぴら じゃが芋と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	ベーコン ゆで大豆・油揚げ	牛乳・刻み昆布 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 さやいんげん	葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも・クラッカー	すりごま サラダ油	404 521	牛乳 せんべい
7 21 水 水			鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ オニオンスープ	牛乳 *キャロットゼリー	鶏肉 粉寒天	牛乳	人参 パセリ 人参ジュース	ニンニク・キャベツ 玉葱・100%リンゴジュース	米・酒・醤油・酒 スープの素・砂糖	バター	333 445	牛乳 マドレーヌ
8 20 木 火			魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	白身魚 だし昆布 おやつ昆布	牛乳・煮干し	人参 玉葱 葱	えのき茸	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油	359 484	牛乳 クッキー
9 26 金 月			豚肉となすの炒め煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 丸ボーロ	牛乳	人参・ピーマン パプリカ(赤)	茄子 玉葱	米・砂糖・醤油・春雨 スープの素・丸ボーロ	ごま油	307 441	牛乳 クラッカー
10 24 土 土			冷めん バナナ	牛乳 クッキー	卵 ロースハム 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	胡瓜 もやし バナナ	中華めん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油	484 486	牛乳 あられ
14 27 水 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 生薑・胡瓜・レモン	玉葱・葱	米・酒・醤油・砂糖 かつおぶし・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油	385 506	牛乳 せんべい
15 木			パリパリおそば わかめスープ	牛乳 かりんとう	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 もやし・キャベツ	葱・干椎茸・玉葱	中華めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉	サラダ油 かりんとう	464 476	牛乳 サブレ
16 金			拌三系 野菜スープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	ロースハム 卵	牛乳 アイスクリーム	人参 小松菜	胡瓜 キャベツ	中華めん・春雨・砂糖・酢 醤油・スープの素 鉄強化ウエハース	サラダ油 ごま油	443 572	牛乳 丸ボーロ
17 31 土 土			ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 サブレ	合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 玉葱	玉葱 グリルピーズ レタス	スパゲッティ・かつおぶし かつおぶし・スープの素・おろし	バター サラダ油	469 477	牛乳 かりんとう
28 水			レバーとピーナッツの野菜炒め コーンとキャベツのスープ	牛乳 ぶどう	鶏レバー 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱・キャベツ スイートコーン・ぶどう	ロースハム・じゃがいも かつおぶし・かつおぶし・酒	ピーナッツ サラダ油	306 425	牛乳 丸ボーロ
誕生 22 木			桜えびと塩昆布の混ぜご飯 鶏肉のレモンから揚げ きゅうりの酢物 ミネストローネスープ・オレンジ	アイスクリーム	さくらえび素干 鶏肉 ベーコン	牛乳・塩昆布 白身干し・干若布 アイスクリーム	さやいんげん・人参 トマト水煮缶・パプリカ	にんにく・生薑 レモン・胡瓜・玉葱	米・鶏がらスープの素・酒 片栗粉・小麦粉・酢・砂糖 マカロニ・スープの素	ごま ごま油 サラダ油	676 632	牛乳 ウエハース

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 397	18	16.7	269	2.1	1.8	398	0.26	0.41	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 494	19.6	17.6	310	1.9	1.7	352	0.28	0.46	20

暑い暑い季節がやってきました。毎年毎年観測史上最高の暑さが更新されていますね。季節外れのウイルス流行や食中毒も増えています。まずは手洗い。質の高い睡眠、バランスの取れた食事等。食中毒予防として、食物を温かいままお弁当に詰めない。常温で(20~30)放置しない。元気に夏を乗り切りましょう

## 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
ベーコン細切れ	15	① ごぼうは薄い斜め切りにし、水につけアク抜きをする。にんじんはいちょう切り、インゲンは斜め切りにして茹でる。
ごぼう	15	
にんじん	15	② 刻み昆布は水でもどして、適当な長さに切る。
刻み昆布	1.5	
ゆで大豆	20	③ 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め次にごぼう、人参を加えて炒める。
さやいんげん	5	
すりごま	1	④ ③に刻み昆布、大豆を入れ、しょうゆ、砂糖で調味し、水を加えて煮込む。
油	2	
砂糖	1	⑤ 最後に白ごま、いんげんを加え、火を止める。
しょうゆ	1.5	
水	30	