

9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 | | | 合挽肉 | 牛乳 | 人参 | 玉葱・スイートコーン | 米・じゃがいも・餅 | サラダ油 | | |
| 2月 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 | 牛乳 梨 | 合挽肉 か風味かまぼこ | 牛乳 スキミル ピザチーズ | 人参 小松菜 | 玉葱・スイートコーン グリビース・梨 | 米・じゃがいも・餅 スーフの素 | サラダ油 ゴマドレッシング | 425 535 | 牛乳 クッキー |
| 3月 13日 金 | | | パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ | 固形ヨーグルト クラッカー | 鶏肉 | 牛乳 鉄強化ヨーグルト | パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン | 玉葱 えのき茸 葱 | 米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スーフの素・クラッカー | サラダ油 | 396 514 | 牛乳 ドーナツ |
| 4月 19日 木 | | | ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ | 牛乳 せんべい | 合挽肉 卵 | 牛乳・干ひじき スキミル・粉チーズ | トマト パセリ | 玉葱 キャベツ スイートコーン | 米・上新粉・パン粉・醤油 キャベツ・スーフの素 | サラダ油 | 397 496 | 牛乳 ウエハース |
| 5月 20日 金 | | | 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁 | 牛乳 おかき チーズ | 白身魚 かまぼこ | 牛乳・青のり 干若布・煮干し だし昆布・アボカド | 人参 フンガイ | 胡瓜 | 米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・おかき | サラダ油 すりごま | 360 485 | 牛乳 サブレ |
| 6月 24日 火 | | | 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁 | 牛乳 *ジャムサンド | 凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌 | 牛乳 煮干し | 人参 ピーマン 葱 | 干椎茸・茄子・玉葱 醤油・酒・食パン いちごジャム | サラダ油 | 405 517 | 牛乳 クラッカー | |
| 7月 21日 土 | | | ポークビーンズ 野菜スープ | 牛乳 かりんとう | 豚肉 ゆで大豆 | 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉葱 グリビース キャベツ | 米・上新粉・じゃがいも キャベツ・砂糖・スーフの素 | サラダ油 | 377 480 | 牛乳 ビスケット |
| 9月 | | | レバーボール・トマト・胡瓜もみ わかめスープ | 牛乳 あられ おやついりこ | 鶏レバー 味噌 卵 | 牛乳・スキミル 干若布 おやついりこ | 人参 ピーマン トマト | 玉葱 胡瓜 葱 | 米・上新粉・スーフの素 あられ | サラダ油 | 383 487 | 牛乳 カップケーキ |
| 10月 26日 木 | | | 厚揚げの中華風煮 かぼちゃのみそ汁 | 牛乳 *黒糖もち | 厚揚げ・豚肉 油揚・味噌 黄粉 | 牛乳 煮干し | 人参 さやいんげん 南瓜 | 玉葱・たけのこ キャベツ・葱 | 米・砂糖・醤油・スーフの素 酢・片栗粉・黒砂糖 | サラダ油 ごま油 | 397 514 | 牛乳 かりんとう |
| 11月 30日 月 | | | 魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁 | 牛乳 鉄強化ウエハース クッキー | 白身魚・味噌 竹輪・豆腐 | 牛乳 煮干し だし昆布 | 人参 生姜・キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱 | 米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・鉄強化ウエハース クッキー | ごま | 352 477 | 牛乳 丸ボーロ | |
| 12月 | | | ハヤシ汁 ひじきサラダ | 牛乳 丸ボーロ | 牛肉 干ひじき | 牛乳 | 人参 キャベツ・胡瓜 | 米・小麦粉・スーフの素 キャベツ・砂糖・トビロレ スーフの素・醤油・酢・丸ボーロ | バター ごま油 | 385 506 | 牛乳 クッキー | |
| 14日 28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 バナナ | 胡瓜・もやし・生姜 バナナ | 乾めん・砂糖・スーフの素 サブレ | サラダ油 | 456 464 | 牛乳 あられ |
| 17日 火 | | | 月見うどん バナナ | 牛乳 丸ボーロ *豆腐入り白玉団子 | 鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐・黄粉 | 牛乳 煮干し だし昆布 | 人参 ほうれんそう | バナナ 丸ボーロ・白玉粉 | 乾めん・砂糖・醤油・酒 丸ボーロ・白玉粉 | サラダ油 | 516 470 | 牛乳 おかき |
| 18日 水 | | | 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ | 牛乳 ビスケット | 牛肉 味噌 | 牛乳 干若布 | ピーマン 人参 | キャベツ 玉葱 葱 | 米・酒・砂糖・春雨 スーフの素・ビスケット | サラダ油 すりごま | 385 505 | 牛乳 カステラ |
| 誕生 25日 水 | | | バターコーン炊き込みごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ | ゼリー | ウインナー 鮭 | 牛乳・干若布 煮干し・だし昆布 | パセリ トマト 人参 | スイートコーン・胡瓜・葱 れんげ | 米・醤油・みりん スーフの素・片栗粉・上新粉 酢・ゼリー | バター サラダ油 | 492 459 | 牛乳 せんべい |

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 | 15~26 | 12~18 | 270 | 2.1 | 1.6 | 225 | 0.28 | 0.35 | 20 |
| | 平均栄養価 | 400 | 19.1 | 17.2 | 302 | 2.7 | 1.8 | 438 | 0.28 | 0.46 | 26 |
| 未満 | 基準量 | 480 | 15~23 | 11~16 | 200 | 2.3 | 1.5 | 200 | 0.25 | 0.3 | 20 |
| | 平均栄養価 | 497 | 20.5 | 18 | 335 | 2.4 | 1.7 | 383 | 0.28 | 0.49 | 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、鶏むね肉、豚肉、カツオ、レバー等夏バテ予防の食材を野菜と一緒に取ることを心がけましょう。そして、夜は早めの就寝を心がけることをおすすめします。また、朝ごはんをしっかりと食べましょう。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、体を中から温め、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 | 一人分使用量(g) | 作り方 |
|-----|-----------|---|
| 鯖 | 50 | ① 鍋に砂糖・醤油・生姜汁と水を入れ味噌の半量を煮溶かして、煮立て、魚を入れて煮る。 ② 魚に火が通ったら、残りの味噌を溶かし入れ煮汁にとろみがつく程度に煮る。 |
| 赤味噌 | 7 | |
| 砂糖 | 4 | |
| 生姜 | 1 | |
| 醤油 | 1 | |