

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	ピーナッツ 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 油揚げ・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	牛乳 丸ボーロ	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 牛乳	牛乳 干ひじき	人参 玉葱・グリビース 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	牛乳 クッキー	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	人参 バナナ	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・スーフの素 乾めん・砂糖・醤油・酒	サラダ油 サブレ	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	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	