

10がつのこんだてひょう

浅川保育園2024.10

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	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 火 17 木			鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し だし昆布 おやつ昆布	小松菜 人参 玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・おかき	サラダ油 383 502	牛乳 せんべい
2 水 26 土			汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら	牛乳 人参 玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ローパン・ビーフン スープの素・醤油・サブレ	サラダ油 426 519	牛乳 カステラ	
3 木 16 水			いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し だし昆布・ブロッコリー	ブロッコリー 人参 生姜 葱	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 クラッカー	サラダ油 410 522	牛乳 クッキー
4 金			レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	ほうれん草 生姜・スイートコーン 大根・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 かりんとう	サラダ油 329 457	牛乳 マドレーヌ
5 土 19 土			焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり 干若布	人参 もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん、かつお節 スープの素・あられ	サラダ油 386 407	牛乳 ウエハース
7 月 21 月			筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・昆布・もずく だし昆布	人参 ごぼう さやいんげん 干椎茸 葱	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油・丸ボーロ	サラダ油 321 452	牛乳 おかき
8 火 22 火			麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しぱん	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 グチャブ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 405 521	牛乳 ビスケット
9 水 25 金			煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	鯖 豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	南瓜 チンゲンサイ 人参 生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油 493 587	牛乳 かりんとう
10 木 24 木			だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スキムミルク 煮干し・だし昆布 干ひじき・飲むヨーグルト(鉄強化)	人参 大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・上新粉・砂糖 醤油・ウエハース	サラダ油 393 513	牛乳 あられ
11 金 28 月			チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	人参 玉葱・グリーンピース 切干大根・胡瓜 りんご	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・醤油・酒 みりん	サラダ油 429 540	牛乳 クラッカー
12 土 31 木			ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	ローパン・春雨・醤油 グチャブ・醤油・スープの素 せんべい	サラダ油 359 467	牛乳 サブレ
15 火 29 火			春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	豚肉 卵 黄粉	牛乳 白す干し	人参 玉葱 さやいんげん キャベツ スイートコーン	ローパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉・砂糖	サラダ油 378 482	牛乳 ビスケット
18 金 30 水			ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 煮干し あおさ	人参 ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱	米・砂糖・醤油・クッキー 白ごま	サラダ油 377 500	牛乳 丸ボーロ
誕生 23 水			森のごはん・豚ヒレのたった揚げ・野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁・みかん	プリン	油揚げ 豚ヒレ	牛乳・だし昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん キャベツ・胡瓜・葱 みかん	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・砂糖・白玉ふ	サラダ油 537 501	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

食欲の秋、スポーツの秋になりました。今年は記録的な酷暑でしたね。身体が悲鳴を上げてました。ようやく朝晩は涼しくなって夏の疲れがどっと出ています。

保育園では運動発表会が近づき、子どもたちは一生懸命に練習に取り組んでいます。夏バテ予防に8月に登場したスタミナカレーはいかがでしょう？

	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 394	17.7	16.5	289	2.3	1.8	476	0.26	0.44	24
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	19.5	17.4	325	2	1.6	412	0.27	0.47	20

こんだてしょうかい



材料名	使用量	作り方
牛肉(こまぎれ)	30	① 牛肉は一口大に切る。
ゆで大豆	20	② たまねぎ、にんじん、りんごは角切り
りんご	10	しょうが、にんにくはみじん切り
玉ねぎ	40	③ 鍋に油を熱し、しょうが、にんにくをよく炒める。
にんじん	20	④ ③に玉ねぎと人参りんごと牛肉を加えて、さらによく炒める
油	3	⑤ ④に水とスープのもとを入れて煮込む。
にんにく	0.5	⑥ 野菜が軟らかくなったら、カレールーを入れてさらに煮込む。
しょうが	2	
カレールー	10	
スープのもと	1	
グリーンピース	5	
水	80	