

1がつのこんだてひょう

浅川保育園
R7.1月

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						
4 土 20 月			チキンカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	鶏肉 牛乳	人参 玉葱・グリソリス	スプの素・せんべい	サラダ油	406 550	牛乳 サブレ		
6 月 18 土			イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クッキー	ベーコン 豆乳	人参 玉葱・セロリ・スイートコーン	スパゲッティ・キャベツ	サラダ油 バター	470 478	牛乳 かりんとう		
7 火			かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン	鶏肉 竹輪	人参 玉葱	ほうれんそう 大根	サラダ油	535 480	牛乳 あられ		
8 水 22 水			ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *豆乳もち	牛肉 まぐろ油漬 豆乳・黄粉	人参 玉葱	キャベツ 胡瓜	サラダ油	419 514	牛乳 丸ボーロ		
9 木 29 水			鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉 牛乳	人参 玉葱	ブロッコリー かぶ	サラダ油	403 519	牛乳 せんべい		
10 金			雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	固形ヨーグルト あられ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	人参 玉葱	白菜 小松菜	サラダ油	319 409	牛乳 ビスケット		
11 土 25 土			かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼこ	人参 玉葱	バナナ	サラダ油	495 497	牛乳 カステラ		
14 火 28 火			いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・油揚げ・味噌	人参 玉葱	キャベツ グリソリス	サラダ油	370 491	牛乳 ウエハース		
15 水			がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 味噌	人参 玉葱	れんこん・ごぼう 干椎茸・玉葱・葱	サラダ油	343 469	牛乳 ドーナツ		
16 木 31 金			白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	牛乳 みかん	白身魚	人参 玉葱	みかん	サラダ油	333 461	牛乳 あられ		
17 金 30 木			さつま汁 ひじきサラダ	牛乳 *ホットケーキ	豚肉 味噌 卵	人参 玉葱	大根・ごぼう・白菜 葱・キャベツ・胡瓜	ごま油 サラダ油 バター	377 498	牛乳 ビスケット		
21 火			すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚すり身 卵・豆腐・味噌	人参 玉葱	大根 干椎茸・生姜	サラダ油	361 483	牛乳 ドーナツ		
24 金			レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 豚ひき肉	人参 玉葱	白菜・生姜 葱	ピーナッツ サラダ油	392 491	牛乳 おかき		
27 月			サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳 *さつまいものスナック	鮭	人参 玉葱	キャベツ 胡瓜	サラダ油 バター	472 557	牛乳 せんべい		
誕生 23 木			小豆ごはん・魚のから揚げ・グリーンサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁・みかん	プリン	白身魚	人参 玉葱	胡瓜・スイートコーン 玉葱・みかん	サラダ油	521 489	牛乳 クラッカー		

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 408	17.7	16.1	275	2.5	1.7	462	0.22	0.42	34	
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 496	19.3	17.1	318	2.3	1.6	405	0.24	0.46	28	

明けましておめでとうございます。年末年始はたくさん美味しい物たべられましたか？ついつい食べ過ぎてしまって胃腸に負担がかかっているかと思ひます。そこで1月7日の朝に御馳走で疲れた胃腸を休ませる為に七草がゆを食べると1年が健康で過ごせると言われています。朝から温かい食事を取ることで身体も温まり、1日が元気に過ごせるかと思ひます。まだまだインフルエンザが流行しています。1日3食しっかり食べて、寒さにも病気にも負けない身体を作って、今年1年元気に過ごしていきましょう。

こんだてしょうかい

ぎょうじよてい



材料名	使用量(g)	作り方
牛肉	30	① 牛肉は小さめの角切りにし、やわらかく煮ておく。
じゃがいも	50	② じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツを角切りにする。
人参	15	③ 鍋にバターを熱し、じゃがいも、人参
玉ねぎ	30	玉ねぎをさっと炒め、①を加えてよく煮込む。
キャベツ	20	④ キャベツもさっとバターで炒め、③に加え
ケチャップ	12	調味する。
バター	1	⑤ 最後にエビミルクを加える。
エビミルク	5	
塩	0.3	
スープのもと	1	
水	60	