

10がつのこんだてひょう

浅川保育園
R1.10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		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 火	29 火		煮魚 かぼちゃ含め煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *ゴマとチーズのホットケーキ	鯖 牛乳・煮干し	南瓜 生姜	人参 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 油	ホットケーキミックス 黒ごま	445 549	ぎゅうにゅう せんべい	
2 水	16 水		チキンカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *栗蒸しぱん	鶏肉 が風味かまぼこ	人参 スイトコーン・胡瓜	玉葱・グリーンピース スイートコーン	米・じゃがいも・卵 サラダ油	ホットケーキミックス 栗甘露煮	454 559	ぎゅうにゅう ビスケット	
3 木	17 木		ポークビーンズ 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳 せんべい	豚肉 ゆで大豆 まぐろ油漬	人参 干ひじき	玉葱 ほうれん草	ローパン・じゃがいも サラダ油	ホットケーキミックス マヨネーズ すりごま	457 543	ぎゅうにゅう サブレ	
4 金	18 金		だんご汁 里芋と人参の煮物	牛乳 ビスケット	鶏肉 味噌	人参 煮干し・出し昆布	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・黒糖・砂糖 油	油	373 496	ぎゅうにゅう まるボーロ	
5 土	19 土		焼そば 青梗菜とたまねぎのスープ	牛乳 あられ	豚肉 さつま揚	人参 青のり	もやし・キャベツ チンゲンサイ	中華めん・ウスターソース スープの素・醤油・あられ	サラダ油	368 388	ぎゅうにゅう クラッカー	
7 月	21 月		春雨とちりめんの油炒め もやしの中華スープ	牛乳 *さつまいものスナック	豚肉 卵	人参 白す干し	玉葱・キャベツ もやし・葱	ローパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 さつまいも	サラダ油	385 488	ぎゅうにゅう かりんとう	
8 火			鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 えのきと豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	鶏ひき肉 卵 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布	小松菜 人参	玉葱・生姜 えのき茸・葱	サラダ油	402 516	ぎゅうにゅう カステラ	
9 水	25 金		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 出し昆布・ブロッコリー	人参 葱	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 クラッカー	油	461 564	ぎゅうにゅう かりんとう	
10 木	30 水		牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	米・米こんにやく・砂糖 醤油・酒・みりん 油	すりごま 油	388 506	ぎゅうにゅう おかき	
11 金	31 木		八宝菜 春雨スープ	牛乳 おかき おやつ昆布	豚肉 かまぼこ	人参 干若布 おやつ昆布	キャベツ・玉葱 さやいんげん	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・春雨・おかき	サラダ油 ごま油	320 451	ぎゅうにゅう サブレ	
運 動 会												
15 火	28 月		凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 りんご	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱・りんご	油 醤油・酒	325 455	ぎゅうにゅう ビスケット	
23 水			レバーのてり煮 ポイルキャベツ(ソウ1・ゴマ) 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	人参 玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒 かりんとう	サラダ油 白ごま	328 456	ぎゅうにゅう クッキー	
26 土			汁ピーマン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ がらす	牛乳	人参 もやし・干椎茸・葱 バナナ	ローパン・ピーマン スープの素・醤油・サブレ	サラダ油	426 456	ぎゅうにゅう ウエハース	
24 木			切り昆布とちりめんじゃこの炊き込みごはん 鮭のから揚げ・和風サラダ・麩のすまし汁 オレンジ	プリン	鮭 竹輪	牛乳・出し昆布 刻み昆布・白す干し 煮干し	人参 キャベツ・胡瓜・葱 オレゾ	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・みりん 白玉ふ・プリン	油 ごま	530 497	ぎゅうにゅう まるボーロ	

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	12~18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 397	17.7	16.5	294	2.2	1.8	5.7	0.26	0.45	27
未満児	基準量 480	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 496	19.3	17.2	328	2	1.6	437	0.27	0.48	23



スポーツ、健康作りに最適な季節になりました。10月12日は運動会です。体調を整えて思いっきり頑張ってくださいね。そのためには、まず朝ごはんをしっかり食べましょう。ご飯食には、おみそ汁をプラス！野菜や海藻からビタミン、ミネラルを補給。パン食にはスープや牛乳をプラス！水分は便をやわらかくしてくれ、朝の排便に効果があります。寝坊した朝でも、牛乳や野菜ジュース、バナナ1本だけでも脳が目覚めますよ！

ぎょうじよてい



- 9日 ぞうぐみ園外保育
- 12日 運動会
- 18日 らいおんさらくら登山
- 24日 お誕生会

こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
豚肉	20	① 人参、たまねぎは、1cmのさいの目に切る。じゃがいもは小さめの乱切りにする。
じゃがいも	50	
ゆで大豆	30	② 鍋に油を熱して、豚肉と①を炒め、スープを加えて煮込む。
人参	20	
たまねぎ	40	③ 野菜に火が通ったら煮大豆を加え、ケチャップ、砂糖、塩で調味し、さらに煮込む。最後にグリーンピースを加え、火を止める。
グリーンピース	5	
トマトケチャップ	5	
砂糖	2	
塩	0.5	
水	30	
スープのもと	0.5	
ウスターソース	1	