

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						
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	米・酒・砂糖・醤油	油	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 か風味かまぼこ	牛乳	人参	玉葱・グリーンピース	米・じゃがいも・卵	サラダ油	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	牛乳	人参	玉葱	卵・パン・じゃがいも	サラダ油	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	牛乳・スキムミルク	人参	大根・ごぼう・白菜	米・小麦粉・黒糖・砂糖	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	牛乳	人参	もやし・キャベツ	中華めん・ウスターソース	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	牛乳	人参	玉葱・キャベツ	卵・パン・春雨・醤油	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	小松菜	玉葱・生姜	米・酒・パン粉・醤油	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	牛乳・白す干し	ブロッコリー	生姜	米・さつまいも・みりん	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	牛乳	人参	ごぼう	米・米こにやく・砂糖	すりごま	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	牛乳	人参	キャベツ・玉葱	米・スプの裏・砂糖・醤油	サラダ油	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・味噌	牛乳	人参	干椎茸・茄子・玉葱	米・じゃがいも・砂糖	油	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	牛乳	人参	生姜・キャベツ・大根	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油	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	玉葱・キャベツ	卵・パン・ピーマン	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	人参	キャベツ・胡瓜・葱	米・酒・醤油・片栗粉	油	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	