

3がつのこんだてひょう

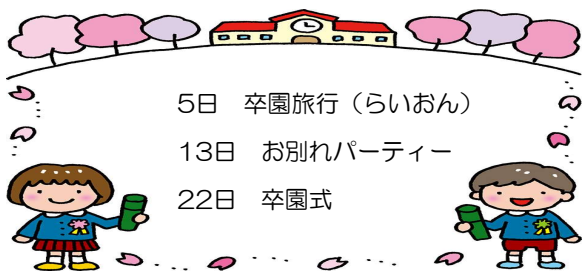
日	みまんじ		おひるのこんだて	3じのおやつ	ち、にく、ほねのもとになるもの		からだのちようしをととのえるものになるもの		ねつやちからのもとになるもの		エネルギー	延長児のおやつ	
	10じのおやつ	主食			合挽肉	牛乳	人参	玉葱	スバゲッティ・クッキー	バター	以上児		
1 15 土 土			ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 かりんとう	合挽肉 牛乳	人参 粉チーズ	玉葱 パセリ	スバゲッティ・クッキー グリンピース・キャベツ	バター サラダ油	427 536	牛乳 ビスケット		
3 月			ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参 玉葱・スイートコーン	スバゲッティ・クッキー グリンピース・キャベツ	バター サラダ油	500 597	牛乳 かりんとう		
4 25 火 火			厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	厚揚げ 豚肉 黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	バター ごま油	342 450	牛乳 ウエハース		
5 21 水 金			チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉 牛乳	牛乳 干若布 プロセッセ	人参 玉葱・葱	トマト水煮缶 にんにく・キャベツ	バター サラダ油	461 565	牛乳 丸ボーロ		
6 19 木 水			麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ふわふわブルンパンケーキ	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 プレーンヨーグルト	人参 生姜・胡瓜・レモン	スバゲッティ・クッキー ホットケーキミックス	バター ごま油	454 467	牛乳 クッキー		
7 18 金 火			かぼちゃシチュー マカロニサラダ (ハム)	牛乳 サブレ	鶏肉 牛乳	牛乳 スキムミルク	人参 マッシュルーム缶 胡瓜	玉葱 マッシュルーム缶	バター マヨネーズ	327 457	牛乳 ウエハース		
8 29 土 土			あんかけうどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏肉・かまぼこ 卵・かつお節	牛乳 煮干し	人参 ほうれんそう	干椎茸 白菜 バナナ	バター サラダ油	480 487	牛乳 あられ		
10 28 月 金			八宝菜 えのきとわかめスープ	牛乳 *ジャムサンド	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	バター ごま油	496 575	牛乳 クラッカー		
11 31 火 月			魚の香味揚げ・トマト・(付)スナップえんどう コーンスープ	牛乳 丸ボーロ	白身魚 牛乳	牛乳	人参 スナップエンドウ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	バター サラダ油	629 556	牛乳 おかき		
12 27 水 木			ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	鶏ひき肉・豆腐 油揚げ・味噌	牛乳 干しひじき 煮干し・おやつ昆布	人参 小松菜 胡瓜	れんこん・生姜・葱 みりん・あられ	バター サラダ油	358 481	牛乳 ドーナツ		
13 木			お別れパーティー										牛乳 カップケーキ
14 24 金 月			さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布 おやついりこ	人参 トマト	玉葱・ごぼう きくらげ・胡瓜・葱	バター サラダ油	334 466	牛乳 サブレ		
17 月			鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー (酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 牛乳	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ブロッコリー 人参	玉葱 みりん	バター サラダ油	559 642	牛乳 せんべい		
22 土			卒園式										
26 水			レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳 オレンジ	鶏レバー 牛乳	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ ホウレンソウ	バター サラダ油	341 455	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	後期基準量	400	15~26	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	403	18.6	17.4	294	1.8	1.9	429	0.28	0.45	26
未満	後期基準量	480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	499	20.2	18.2	330	1.7	1.7	377	0.28	0.48	22

早いもので今年度もあと1ヶ月となりました。らいおん組のみなさんが、保育園で給食を食べるのも残り1ヶ月です。小学校に行っても、栄養満点の給食を食べて元気に過ごしてくださいね。時々、保育園に遊びにきてくれたり、保育園の給食のレシピで料理に挑戦してくれると嬉しいです。

ぎょうじよてい



5日 卒園旅行(らいおん)
13日 お別れパーティー
22日 卒園式

こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
ひじきれんこんハンバーグ	1	① 干しひじきはぬるま湯または水でもどし、水気を切っておく
	8	
	30	② レンコン、生姜はみじん切り、ネギは小口切りにする。
	20	豆腐は水を切り、ほぐしておく
	0.8	
	2.8	③ ①②鶏ひき肉、片栗粉を合わせて混ぜ、形を整えて焼く。
	5	
	0.3	
	3	④ 醤油、砂糖、みりん、水を鍋にかけ煮たてる。
	1	火を弱めるか、一度火を止めてから水溶き片栗粉を加え、混ぜながら、煮立たせない程度に加熱し、とろみ加減を調整する。
	3	
	20	
	1	
	2	⑤ 最後に④をハンバーグにかける。