

11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						以上児	未満児		
1 金 18 月			豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し	人参 葱	大根・ごぼう・白菜 米・里芋・砂糖・醤油	油 サラダ油	446 552	ぎゅうにゅう クラッカー
2 土 16 土			イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	ベーコン 味噌	牛乳 粉チーズ	人参 玉葱 ピーマン 小松菜	スパゲッティ・トマトソース トマトソースの素・おろし	サラダ油 バター	453 466	ぎゅうにゅう せんべい
5 火 19 火			れんこん入りのハンバーグ ブロッコリー(オ-ロソース) オニオンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 味噌	牛乳 おやついりこ	人参 玉葱 ブロッコリー パセリ	ハンバーグの素・片栗粉・片栗粉 トマトソースの素・あられ	サラダ油 マヨネーズ	358 464	ぎゅうにゅう ウエハース
6 水 20 水			豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豚ヒレ 豆腐 味噌	牛乳 あおさ 煮干し	人参 葱 キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ボーロ	サラダ油	402 517	ぎゅうにゅう かりんとう
7 木 21 木			カレー フルーツ和え	牛乳 *ミルクもち	牛肉 黄粉	牛乳 スキムミルク 鉄強化牛乳	人参 玉葱・グリーンピース ミカ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・片栗粉・砂糖	サラダ油	455 559	ぎゅうにゅう ビスケット
8 金 28 木			筑前煮 もずく汁	牛乳 *ふかしいも	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布	人参 さやいんげん 干椎茸 葱	米・こんにゃく・里芋 砂糖・醤油・さつまいも	サラダ油	356 480	ぎゅうにゅう せんべい
9 土 30 土			かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 バナナ ほうれん草	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油	467 474	ぎゅうにゅう マドレーヌ
11 月 25 月			鶏のからあげ甘辛煮 トマト 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 ビスケット	鶏肉 味噌	牛乳	トマト チゲンサイ えのき茸	片栗粉・砂糖・醤油 スープのもと みりん・ビスケット ロールパン	白ごま 油	426 537	ぎゅうにゅう クッキー
12 火 26 火			サーモンシチュー ほうれん草サラダ	牛乳 鉄強化ウエハース	鮭 味噌	牛乳 スキムミルク	人参 玉葱 パセリ スイートコーン ほうれん草	ロールパン・マカロニ 小麦粉 スープの素・酒・醤油 砂糖・強化ウエハース	油 バター サラダ油	397 498	ぎゅうにゅう サブレ
13 水 27 水			麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 クッキー	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参 生姜・胡瓜・レモン	たけのこ・玉葱・葱 トマト・片栗粉・酢・かつお	サラダ油 ごま油	403 521	ぎゅうにゅう あられ
14 木 22 金			魚のみそ煮 切干大根の煮物 白菜のすまし汁	牛乳 おかき	鯖 赤味噌 油揚げ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん 白菜・葱	米・砂糖・醤油・酒 おかき	ごま油	402 516	ぎゅうにゅう クラッカー
29 金			レバーとピーナッツの野菜炒め かき卵汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草	米・ウスターソース・上新粉 じゃがいも・トマト・酒 醤油・片栗粉・かりんとう	ピーナッツ サラダ油	393 510	ぎゅうにゅう 丸ボーロ
15 金			森のごはん・白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのベーコンあえ わかめのすまし汁・みかん	固形ヨーグルト	白身魚 ベーコン	牛乳・出し昆布 青のり・干若布 煮干し・固形ヨーグルト	人参 さやいんげん みかん ブロッコリー	しめじ・生椎茸・葱 米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・酢・砂糖	サラダ油	402 445	ぎゅうにゅう カステラ

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	後期量 400	15	12~18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.49	20	
	平均栄養価 414	18.7	17.9	319	2.1	1.9	396	0.35	0.48	22	
未満児	後期量 480	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
	平均栄養価 508	20.3	18.5	350	1.9	1.7	351	0.34	0.51	19	



今年もまた焼き芋の美味しい季節がやってきました。焼き芋の作り方にもいろいろありますが、今回は家庭の炊飯器で作る方法のご紹介です。炊飯器のお釜に入るだけ芋を入れ、サツマイモの高さの三分の一～半分の水を入れ、普通モードでスイッチオン！ホクホクがお好みの場合は水を1カップに減らしたり、ねっとりがお好みの場合は3合目まで水を入れて玄米モードで炊くといいですよ。是非、試してみてください。

ぎょうじよてい

- 5日 避難訓練
- 8日 焼きいも会
- 15日 お誕生会
- 17日 らいおん
浅川市民センター エイサー



こんだてしょうかい(一人分)

材料名	使用量(g)	作り方
サ ー モ ン シ チ ュ ー	鮭(切り身) 30	① 鮭は蒸すか茹でるかして、荒くほぐしておく。たまねぎ、人参は小さめの乱切り、パセリはみじん切りにする。 ② 鍋に油を熱し、たまねぎ、人参を炒めスープを入れて煮込む。 ③ ホワイトルーを作って、②に入れ、鮭とマカロニを加え、調味する。 ④ 火を止め、パセリのみじん切りをちらす。 生鮭の切り身(鮭水煮缶でもOKです)
	マカロニ(乾) 10	
	たまねぎ 30	
	にんじん 20	
	パセリ 1	
	バター 5	
	小麦粉 5	
	スキムミルク 8	
	水 100	
	スープのもと 1	
	酒 0	
	塩 0.5	