

1がつのこんだてひょう

浅川保育園
R2.1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	延長見のおやつ
	10じのおやつ	主食			鶏肉・かまぼこ	牛乳	人参	干椎茸	乾めん・みりん・醤油	サラダ油	以上見未満見	
4 土	25 土		あんかけうどん バナナ	牛乳 ビスケット	鶏肉・かまぼこ 卵・かつお節	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん・醤油 片栗粉・ビスケット	サラダ油	490 495	ぎゅうにゅう クラッカー
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	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱・セロリ スイートコーン・キャベツ	スパゲッティ・トマト おろし・スープの素・かつ	サラダ油 バター	505 508	ぎゅうにゅう あられ
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	牛乳 出し昆布 青のり	ほうれん草 人参 白菜	大根 白菜 みかん	米 小麦粉 メロンパン	サラダ油	535 480	ぎゅうにゅう ビスケット
8 水	20 月		ポーカカレー グリーンサラダ	牛乳 せんべい	豚肉 牛乳	牛乳 スキム乳	人参 ブロッコリー	玉葱・グリーンピース 胡瓜・スイートコーン	米・じゃがいも・おろし スープの素・酢・砂糖	サラダ油	475 529	ぎゅうにゅう サブレ
9 木	24 金		麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ホットケーキ	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 スキム乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 トマト・片栗粉・酢 小麦粉・ベーキングパウダー	サラダ油 ごま油 バター	438 548	ぎゅうにゅう おかき
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	牛乳・煮干し 出し昆布・干ひじき 鉄強化ヨーグルト	人参 小松菜	白菜	米・里芋・醤油・砂糖 あられ・もち	サラダ油	320 410	ぎゅうにゅう まるポーロ
11 土	22 水		ボルシチ ブロッコリーのベーコンあえ	牛乳 丸ポーロ	牛肉 ベーコン	牛乳 Eハミ乳	人参 ブロッコリー	玉葱 キャベツ	ローション・じゃがいも スープの素・トマト・酢 砂糖・醤油・丸ポーロ	バター	384 488	ぎゅうにゅう せんべい
14 火	28 火		サーモンシチュー ほうれん草サラダ	牛乳 *さつまいものスタッフ	鮭 牛乳	牛乳 スキム乳	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 スイートコーン	ローション・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・酢・醤油 砂糖・さつまいも	サラダ油 マーガリン	458 547	ぎゅうにゅう ウエハース
15 水	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・煮昆布	牛乳 プロセチス	ブロッコリー パセリ	生姜・かぶ・キャベツ スイートコーン	米・片栗粉・上新粉・醤油 砂糖・スープの素・トマト	サラダ油	378 499	ぎゅうにゅう クッキー
16 木	27 月		筑前煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉・さつまいも 厚揚げ・味噌	牛乳・煮昆布 干若布・煮干し おやついりこ	人参 さやいんげん	ごぼう・干椎茸 玉葱・葱	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油・おかき	サラダ油	355 478	ぎゅうにゅう カステラ
17 金	31 金		魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *豆乳もち	鯖・赤味噌 豆乳・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草 大根 玉葱	生姜 みりん・片栗粉	米・砂糖・醤油・酒 米・砂糖・醤油・酒	サラダ油	377 497	ぎゅうにゅう かりんとう
21 火			開花煮 麩のみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) りんご	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳・干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱 りんご	米・砂糖・醤油・ふ 飲むヨーグルト(鉄多め)	サラダ油	367 487	ぎゅうにゅう ビスケット
30 木			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	牛乳	人参 ピーマン 小葱	玉葱 白菜 生姜	米・かつお・上新粉 じゃがいも・トマト・酒 スープの素・片栗粉・サブレ	ピーナッツ サラダ油	389 504	ぎゅうにゅう あられ
23 木			小豆ごはん・魚のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜のすまし汁・みかん	プリン	白身魚 か風味かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱・みかん	スイートコーン・胡瓜 上新粉・酢・砂糖・醤油	サラダ油 プリン	527 497	ぎゅうにゅう まるポーロ

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	
以上見	基準量	400	15	12~18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	424	18.4	16.9	282	2.5	2	108	0.25	0.44	31
未満見	基準量	480	19	11~16	200	2.4	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	503	19.9	17.9	325	2.2	1.8	364	0.26	0.48	27



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

おなか一杯食べましたか？ つい暴飲暴食になりますね。

給食では、7日に「変わり七草がゆ」が登場します。おせち料理で疲れ気味の胃腸を休め、冬場に摂取が落ちる野菜を摂り、身も心も温まる七草がゆ。簡単な作り方を紹介します。

ぎょうじよてい



6日 避難訓練

14日 らいおんホットケーキ作り

22日 そうホットケーキ作り

23 誕生会

28日 くまホットケーキ

こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
米	30	① 青菜類はさっとボイルをし、水にさらし細かくきる。
塩	0.5	
ほうれん草	10	② 米は洗い、米の5倍量の水を入れ2時間 くらい 浸しておく。
大根	10	
人参	5	③ ②を火にかけ、最初は強火で吹き上がった後、米がおどらない程度に弱火で1時間以上ゆっくりと炊き上げる。途中でふたを開けたり、かき回すと粘りが出て焦げやすくなります。
鶏肉(こま切れ)	15	
水菜	5	
出しこぶ	0.5	
水	150	④ ③のおろし際に塩を加え①を加えて火をとめる。
		米 普通にご飯を炊いて、野菜をすましじるのようにして、ご飯を加えても簡単にできる。
		春の七草 せり、なずな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ