

2がつのこんだてひょう

浅川保育園
R2. 2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 土	21 金		凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚・味噌	牛乳 煮干し おやつ昆布	人参 ピーマン チンゲンサイ	干椎茸	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・あられ	サラダ油	368 490	ぎゅうにゅう クラッカー
3 月			いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ○ビスケット ◎*大豆の雷揚げ	いわしすり身 豆腐・卵・油揚 ゆで大豆	牛乳・干ひじき 煮干し	人参 葱	生姜・大根・白菜	米・里芋・醤油・砂糖 ビスケット・小麦粉	サラダ油	390 451	ぎゅうにゅう まるボーロ
4 火	20 木		すきやき風煮 かまぼこのすまし汁	牛乳 *黒糖もち	牛肉・焼豆腐 かまぼこ・黄粉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 葱	玉葱・白菜・白葱	米・赤こんにゃく・砂糖 醤油・片栗粉・黒砂糖	サラダ油	352 478	ぎゅうにゅう カステラ
5 水	17 月		手羽中の照煮 キャベツのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース	鶏手羽中 かまぼこ かつお節・豆腐・味噌	牛乳 干若布 煮干し	キャベツ 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・強化ウエハース			397 512	ぎゅうにゅう あられ
6 木	18 火		チキンナゲット ブロッコリー コンスープ	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱	ロース・酒・小麦粉 キャベツ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・かつ	マヨネーズ サラダ油	523 600	ぎゅうにゅう かりんとう
7 金			レバーのてり煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのみそ汁	飲むヨーグルト かりんとう	鶏レバー 油揚 味噌	牛乳・干若布 煮干し・飲むヨーグルト	人参 生姜 大根	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スープの素 かりんとう		サラダ油	343 469	ぎゅうにゅう クッキー
8 土	22 土		バリバリおそば 卵スープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参 葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚げめん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 丸ボーロ		サラダ油	467 478	ぎゅうにゅう ウエハース
10 月	25 火		プロカリシチュー ほうれん草とベーコンのあえもの	牛乳 サブレ	鶏肉 ベーコン	牛乳 鉄強化牛乳	人参 ブロッコリー ほうれん草	スイートコーン	ロース・酒・小麦粉 スープの素・小麦粉・醤油 砂糖・サブレ	サラダ油 バター	422 518	ぎゅうにゅう ビスケット
12 水	26 水		ハンバーグ 人参グラッセ オニオンスープ	牛乳 クラッカー	合挽肉 卵	牛乳	人参 パセリ	玉葱	ロース・パン粉・キャベツ かつお・砂糖・スープの素 クラッカー	サラダ油 バター	448 538	ぎゅうにゅう サブレ
13 木	28 金		白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	チーズ みかん	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 ブレイズ	人参 ピーマン	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉・キャベツ・砂糖 酒・醤油	サラダ油	268 409	ぎゅうにゅう おかき
14 金	27 木		ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *コアとブルーンの豆乳蒸パン	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳	人参 スイートコーン・胡瓜 ブルーン	玉葱・グリビース スイートコーン・胡瓜 ブルーン	米・小麦粉・スープの素 キャベツ・砂糖・ブレイズ スープの素・お好み焼き・コーン	バター サラダ油	447 554	ぎゅうにゅう クッキー
15 土	29 土		カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	豚肉 スミレ	牛乳 スキム乳	人参 玉葱 葱 バナナ	玉葱・グリビース スイートコーン・枝豆	米・じゃがいも カレー粉・スープの素 せんべい	サラダ油	530 537	ぎゅうにゅう ビスケット
19 水			ひじきとツナの彩りごはん 豚ヒレのたった揚げ・きゃべつの中わり和え わかめのみそ汁・バナナ	ゼリー	まぐろ味付けフレーク 豚ヒレ	牛乳・干ひじき 出し昆布・干若布 煮干し	人参 スイートコーン・枝豆 キャベツ・しそ粉・葱 バナナ	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・ゼリー		サラダ油	502 471	ぎゅうにゅう 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

2月3日は節分。保育園でも、豆まきをします。

豆まきをして、鬼退治!!この鬼とは、冬の寒さ、病気、災難のことです。

そして、健康(まめ)に暮らせるように!との願いをこめて、思いきり豆まきをしましょう。年の数だけ豆を食べると良いとされていますが、大豆は「畑のお肉」と言われるほど、たんぱく質が多い食品です。日頃から、カレーやシチュー、サラダなどに入れて食べましょう。栄養を摂って、風邪をひきにくい体作り

	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 417	18.8	19.4	295	2.1	2.1	516	0.31	0.49	26
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 507	20.2	19.8	333	1.8	1.9	446	0.31	0.53	22



ぎょうじよてい



こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
鶏ひき肉	60	① 材料をすべて混ぜ合わせ、油であげる。
豆腐(木綿)	12	
マヨネーズ	6	② ①にケチャップをかける
酒	1.5	
小麦粉(薄力)	3	
ケチャップ	6	
油	10	