

3がつのこんだてひょう

浅川保育園
R2・3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			人参	玉葱	スバゲツティ・チキ	マーガリン	以上児			
2月12日 木			ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 鉄強化ウエハース	合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 グリッピース レタス	玉葱	スパゲッティ・チキ カサネ・スープの素 強化ウエハース	マーガリン サラダ油	467 480	ぎゅうにゅう サブレ
3月26日 木			煮魚 里芋と人参の煮物 なめこのみそ汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	鯖 味噌豆腐	牛乳 煮干し 干若布	人参 生姜 なめこ 葱		米・酒・砂糖・醤油・黒糖 ホトケキックス	サラダ油	479 580	ぎゅうにゅう クッキー
4月18日 水			チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	人参 玉葱・グリッピース		米・じゃがいも・卵 ミネ缶・白桃缶 バナナ	スープの素・せんべい	454 560	ぎゅうにゅう おかき
5月23日 木			かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳 かりんとう	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	人参 マツシローム缶 パセリ 胡瓜	玉葱	ホホシ・スプの素・小麦粉 マカロニ・かりんとう	サラダ油 バター マヨネーズ	491 571	ぎゅうにゅう ビスケット
6月19日 金			八宝菜 えのきだけスープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	豚肉 かまぼこ 黄粉	牛乳 干若布	人参 さいいんげん	玉葱	たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 スープの素・マカロニ	327 456	ぎゅうにゅう クラッカー
7月14日 土			かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉葱	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・片栗粉	495 497	ぎゅうにゅう 丸ぼーろ
9月30日 月			チーズ入りハンバーグ 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳 あられ おやつ昆布	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ おやつ昆布	人参 ほうれん草	玉葱	ホホシ・パン粉・チキ カサネ・スープの素 あられ	サラダ油	385 485	ぎゅうにゅう クッキー
10月24日 火			いり卵豆腐 小松菜のみそ汁	牛乳 *あかもくちゃん	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・油揚・味噌	牛乳・煮干し あかもく・粉チーズ	人参 小松菜	玉葱・キャベツ	米・砂糖・醤油 グリッピース・スイートコーン	ホトケキックス	399 512	ぎゅうにゅう せんべい
11月25日 水			鶏のカレーから揚げ・トマト (付) スナックえんどう・コーンスープ	牛乳 おかき おやついりこ 飲むヨーグルト	鶏肉	牛乳 おやついりこ	人参 スナックエンドウ パセリ	玉葱	ホホシ・酒・醤油・卵 小麦粉・スープの素・片栗粉 おかき	サラダ油	415 513	ぎゅうにゅう カステラ
13日 金			お別れ会	あられ		牛乳 飲むヨーグルト			あられ			ぎゅうにゅう ウエハース
16月31日 火			チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 マドレーヌ	鶏肉	牛乳 干若布	人参 ブロッコリー	玉葱	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	米・チキ・スープの素 砂糖・醤油・マドレーヌ	396 511	ぎゅうにゅう あられ
17日 火			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 クラッカー チーズ	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 プロセチス	人参 トマト	玉葱・ごぼう	米・山芋・片栗粉・醤油 砂糖・卵・白玉・チキ	サラダ油	380 497	ぎゅうにゅう 丸ぼーろ
21日 土			卒園式									
27日 金			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	人参 ピーマン パセリ	玉葱	米・グリッピース・上新粉 じゃがいも・チキ・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油	300 436	ぎゅうにゅう ビスケット
28日 土			厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 丸ボーロ	厚揚げ 豚肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さいいんげん	玉葱	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 片栗粉・春雨・卵	360 483	ぎゅうにゅう かりんとう

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	417	18.2	18.8	299	2	2	396	0.3	0.48	23
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	510	19.9	19.5	335	1.8	1.9	351	0.3	0.51	19



早いもので、今年度も残すところあと1ヶ月となりました。4月に比べ、子どもたちの心も体も本当に大きくなりました。らいおん組さんは、保育園での給食もあと少しです。たくさん食べられるようになりたね。ここでもう一度、食べるときのマナーは大丈夫かチェックしてみましよう。背筋を伸ばしているかな？お箸は正しく使っているかな？ひじをついたりしていないかな？足はきちんと揃えているかな？好き嫌いをなく食べているかな？食事のマナーを守って、あと1ヶ月保育園の給食をしっかりと味わって食べてくださいね。

こんだてしょうかい

ぎょうじよてい



2日 避難訓練
4日 うさぎ園外保育
10日 そら園外保育
11日 くま園外保育
13日 お別れパーティー
21日 卒園式

材料名	使用量(g)	作り方
鶏肉もも(個)	50	① ブロッコリーは食べやすい大きさに切って塩茹でしておく。
サラダ油	1	
ニンニク	0.5	② キャベツ、しめじ、玉ねぎは食べやすい大きさに切る
トマト水煮(缶)	40	
キャベツ	20	③ 鍋に油を熱し、みじん切りしたニンニクと鶏肉を炒める。
しめじ	10	
スイートコーン(ホール)	5	④ ③に②を入れて炒め、調味料を入れて煮込む。
ブロッコリー	20	
玉ねぎ	15	⑤ コーンと①、トマト水煮缶を入れて煮込んで出来上がり。
ケチャップ	5	
スープのもと	0.5	
砂糖	2	
塩	0.5	
醤油	0.2	