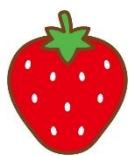


# 4がつのこんだてひょう

浅川保育園  
R2. 4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・葱	米・酒・醤油・砂糖	サラダ油	以上児			
16 水木			麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 サブレ	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参 生姜・胡瓜・レモン	人参 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 卵・片栗粉・酢・ケチャップ	サラダ油 ごま油	392 511	ぎゅうにゅう おかき
15 木水			カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉	牛乳	人参 玉葱・グリーンピース	人参 玉葱・グリーンピース	米・じゃがいも・卵・粉 スプの素・酢・砂糖・醤油	サラダ油	440 549	ぎゅうにゅう クラッカー
17 金金			鶏のから揚げ トマト、スナップエンドウ キャベツのスープ	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	トマト・スナップ エンドウ スプの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	352 476	ぎゅうにゅう カップケーキ
18 土土			親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	卵めん・砂糖・醤油・酒 スプの素・酢・砂糖・醤油	サラダ油	466 473	ぎゅうにゅう 丸ボーロ
20 月月			ハンバーグ ブロッコリー コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 卵	牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	卵めん・パン粉・ケチャップ スプの素・醤油・砂糖	サラダ油	414 512	ぎゅうにゅう クッキー
21 火火			魚のたつた揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	白身魚	牛乳	人参 葱	人参 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油	381 502	ぎゅうにゅう あられ
22 水水			チキンクリームスープ ツナサラダ	牛乳 ビスケット	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	卵めん・じゃがいも スプの素・小麦粉・酢・砂糖・ビスケット	バター サラダ油	436 529	ぎゅうにゅう かりんとう
23 木木			開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	米・砂糖・醤油・ふ 卵めん・いちごジャム	サラダ油	432 540	ぎゅうにゅう サブレ
24 金金			鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のかきたま汁	牛乳 *ミルクもち	鶏肉 卵 黄粉	牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	米・砂糖・醤油・酒 スプの素・片栗粉	サラダ油 すりごま	395 509	ぎゅうにゅう サブレ
25 土土			イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 丸ボーロ	ベーコン	牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	スパゲッティ・ケチャップ スプの素・スプの素	サラダ油 バター	427 444	ぎゅうにゅう ビスケット
27 月月			煮魚 切干大根の煮物 なめこのみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	白身魚 油揚げ 味噌	牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	米・砂糖・醤油・酒 卵めん・いちごジャム	ごま油	362 483	ぎゅうにゅう ウエハース
14 火			レバーのてり煮 トマトときゅうりのサラダ わかめスープ	牛乳 かりんとう	鶏レバー	牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 スプの素・かりんとう	サラダ油	284 420	ぎゅうにゅう カップケーキ
30 木			厚揚げと小松菜の和風炒め きゅうりのごま酢あえ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 せんべい	厚揚げ・豚肉 かつお節・味噌	牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	米・醤油・みりん・砂糖 卵・じゃがいも・せんべい	サラダ油 すりごま	375 494	ぎゅうにゅう サブレ
28 火			たけのごはん 豚ヒレのたつた揚げ きゃべつゆかり和え 豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	鶏肉・油揚げ 豚ヒレ・豆腐	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	人参 玉葱	人参 玉葱	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・プリン	サラダ油	526 494	ぎゅうにゅう ウエハース

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	400	15	12~18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	402	18.8	17.6	277	2.4	1.8	487	0.22	0.4	22
未満児	480	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	499	20.3	18.5	319	2.3	1.7	425	0.24	0.45	19



ご入園、ご進級おめでとうございます。こどもたちも新しい環境で少し落ちつかなかつたり、不安に思うこともあると思いますが給食室のほうでも、少しずつでも慣れていけるような 雰囲気作りをしていきたいなと思っています。今年度もよろしくお祈りします。

## 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
片栗粉	7	① 片栗粉と砂糖、牛乳をよく混ぜ合わせる。
砂糖	4	
牛乳	40	② ①を火にかけ弱火で焦がさないように練り上げバットに流して冷やし固め、適当な大きさに切り砂糖を混ぜた黄な粉をふりかける。
黄な粉	3	
砂糖	1	
ミルクもち (豆乳もち)		牛乳アレルギーに子は豆乳で、豆乳のほうがまるやかに仕上がります。