

# 5がつのこんだてひょう

浅川保育園  
R2.5月

日	みまんじ		おひるのこんだて	3じのおやつ	ち、にく、ほねのものになるもの		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 以上児 未満児	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食			鶏肉	牛乳	人参	玉葱・グリーンピース	キャベツ	胡瓜		
1 金	15 金		チキンカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 オレンジ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 スキム乳	人参 スイートコーン・胡瓜	玉葱・グリーンピース キャベツ	胡瓜 スプの素・砂糖	393 510	ぎゅうにゅう カステラ	
2 土	16 土		焼そば 卵スープ	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり	人参 もやし・キャベツ	キャベツ 玉葱・葱	中華めん・ウスターソース スプの素・おかき	413 424	ぎゅうにゅう まるボーロ	
7 木	19 火		豆腐のまご揚げ キャベツのおかか和え 麩とわかめのみそ汁	牛乳 せんべい	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵	牛乳・白す干し 干若布・煮干し	人参 キャベツ 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・白玉・せんべい	サラダ油 砂糖	368 488	ぎゅうにゅう ウエハース	
8 金	18 月		鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ かやくうどん	飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	鶏肉	牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 胡瓜	キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・スプの素・片栗粉	406 503	ぎゅうにゅう せんべい	
9 土	23 土		八宝菜 中華スープ	牛乳 *マロニの黄粉あえ	豚肉 かまぼこ 黄粉	牛乳 鶏レバー	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸	米・片栗粉・醤油・酒 片栗粉・春雨・マカロニ	349 461	ぎゅうにゅう クラッカー	
12 火	26 火		ハヤシ汁 和風サラダ	牛乳 ビスケット	牛肉 竹輪	牛乳	人参 玉葱	キャベツ・胡瓜 キャベツ・砂糖・片栗粉	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖	412 527	ぎゅうにゅう かりんとう	
13 水	27 水		わんぱくハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 クッキー	合挽肉 鶏レバー	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト	玉葱 キャベツ	米・片栗粉・醤油・酒 ウスターソース・キャベツ	418 514	ぎゅうにゅう あられ	
14 木	28 木		魚のみそ煮 きゅうりとにんじんのごまあえ 若竹汁	牛乳 *じゃが丸くん	鯖 赤味噌	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 生姜	玉葱 胡瓜	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・片栗粉	348 472	ぎゅうにゅう かりんとう	
20 水	30 土		春雨とちりめんの油炒め 小松菜とコーンの中華スープ	牛乳 クラッカー チーズ	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	キャベツ スイトコーン	米・片栗粉・醤油・酒 スプの素・片栗粉	352 462	ぎゅうにゅう おかき	
22 金			ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 *コアとブルーの豆乳蒸パン	ベーコン かつお節 豆乳	牛乳・煮干し もずく・出し昆布	人参 ごぼう	玉葱 たけのこ・白葱	米・砂糖・醤油 おろし昆布・ココア	342 471	ぎゅうにゅう せんべい	
29 金			レバーとピーナッツの野菜炒め レタスのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー ベーコン	牛乳 おやついりこ	人参 ピーマン	玉葱 レタス	米・片栗粉・醤油・酒 スプの素・あられ	346 457	ぎゅうにゅう ビスケット	
21 木			小松菜とツナの混ぜごはん 魚のから揚げ トマトときゅうりのサラダ かまぼこのすまし汁・オレンジ	ゼリー	まぐろ油漬 白身魚 かまぼこ	牛乳・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布	人参 小松菜	胡瓜 葱	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・ゼリー	492 461	ぎゅうにゅう サブレ	

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 392	17.1	17	264	2.1	1.8	456	0.24	0.42	24
未満児	基準量 480	19	11~16	200	2.3	1.6	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 482	19	16.1	304	1.8	1.7	397	0.25	0.45	21



毎年楽しみのゴールデンウィークがやって来ますが、今年は外出自粛で憂鬱なゴールデンウィークとなります。自宅ですぐできない親子クッキングなど子どもたちと過ごしてくださいね。

## ぎょうじよてい



## こんだてしようかい

材料名	使用量(g)	作り方
豚肉	20	① 材料はすべてせん切りにする。 ② 鍋に油を熱して、豚肉を十分に炒める。次に他の材料を加えて炒め、調味料を加え、(水分が少ない時は水を少々加え)最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける
かまぼこ	10	
人参	15	
キャベツ	30	
玉ねぎ	30	
たけのこ(ゆで)	10	
さやまめ	8	
干しいたけ	1	
スープの素	0.5	
サラダ油	2.5	
水	30	
砂糖	1.5	
塩	0	
醤油	3.5	
片栗粉	1.5	
水	3	
ごま油	0.5	