6がつのこんだてひょう

浅川保育園
R2.6月

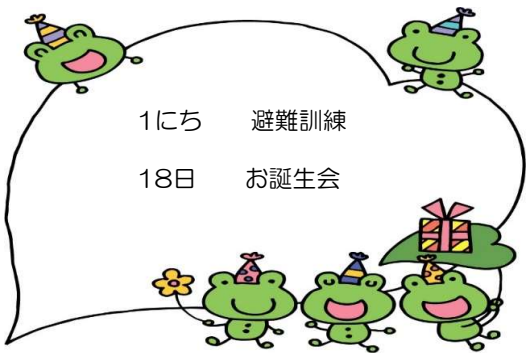
日		みまんじ 10じのおやつ	みまんじ 主食	おひるのこんだて	3じのおやつ	ち、にく、ほねのもとになるもの		からだのちょうしをととのえるもとになるもの		ねつやちからのもとになるもの		エネルギー 以上児 / 未満児	延長児のおやつ
1 月				ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ・ｽｰﾌﾟの素 あられ	マーガリン サラダ油	440 460	ぎゅうにゅう ビスケット
2 火	29 月			豚肉と野菜のしょうが風味焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 ＊キャロットちゃん	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し ｽｷﾑﾐﾙｸ	人参・ﾋﾟｰﾏﾝ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(赤) ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(黄)・人参ｼﾞｭｰｽ	玉葱・しめじ・生姜 葱・レーズン	米・砂糖・醤油・片栗粉 じゃがいも・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	サラダ油	366 487	ぎゅうにゅう ウエハース
3 水	19 金			魚の南蛮漬 トマト・胡瓜もみ しいたけのすまし汁	牛乳 サブレ	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	トマト 人参	胡瓜・生椎茸・葱 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・サブレ	サラダ油	373 493	ぎゅうにゅう まるボーロ
4 木	16 火			鶏肉のみそ焼き風 （付）アスパラ、にんじん えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 ＊黒糖もち	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ 人参	えのき茸 玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・片栗粉・黒砂糖	サラダ油 マヨネーズ	384 503	ぎゅうにゅう クラッカー
5 金	17 水			キャベツのハンバーグ トマト 青梗菜とたまねぎのスープ	牛乳 ビスケット	合挽肉 卵	牛乳	トマト ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 人参	ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱	米・パン粉・ｳｽﾀｰｿｰｽ ｽｰﾌﾟの素・醤油・ﾋﾞｽｹｯﾄ		362 486	ぎゅうにゅう あられ
6 土	20 土			肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・ｽｰﾌﾟの素 丸ボーロ	サラダ油	461 470	ぎゅうにゅう せんべい
8 月	23 火			拌三糸 きのことわかめの中華風スープ	牛乳 オレンジ	ロースハム 卵	牛乳 干若布		胡瓜・えのき茸 なめこ・ｵﾚﾝｼﾞ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・春雨・砂糖・酢 醤油・ｽｰﾌﾟの素・片栗粉	サラダ油 ごま油	298 416	ぎゅうにゅう かりんとう
9 火				レバーボール ボイルキャベツ(ｼｮｳﾕ・ｺﾞﾏ) もずく汁	牛乳 ミルクパン	鶏レバー・味噌 卵・かつお節	牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ もずく・出し昆布	人参 ﾋﾟｰﾏﾝ	玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ 葱	米・小麦粉・醤油・ﾐﾙｸﾊﾟﾝ	ピーナッツ サラダ油 白ごま	420 533	ぎゅうにゅう クッキー
10 水	24 水			ひき肉とコーンのカレー イタリアンサラダ	飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄強化) かりんとう	合挽肉	牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ ピザチーズ 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ(鉄多め)	人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	玉葱・ｽｲｰﾄｺｰﾝ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ｷｬﾍﾞﾂ	米・じゃがいも・ｶﾚｰﾙｸ ｽｰﾌﾟの素・砂糖・酢 かりんとう	サラダ油 オリーブ油	494 589	ぎゅうにゅう カップケーキ
11 木	26 金			煮魚 かぼちゃ含め煮 オクラのみそ汁	牛乳 ＊豆腐ドーナッツ	白身魚・油揚 味噌・豆腐	牛乳 煮干し	南瓜 オクラ	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	サラダ油	464 569	ぎゅうにゅう クッキー
12 金	25 木			ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 おかき	豚肉 ゆで大豆 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも ｹﾁｬｯﾌﾟ・砂糖・ｳｽﾀｰｿｰｽ ｽｰﾌﾟの素・おかき	サラダ油	388 489	ぎゅうにゅう サブレ
13 土	27 土			炒めビーフン わかめスープ	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参	玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ もやし・干椎茸・葱	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・ビーフン・醤油 ｽｰﾌﾟの素・クッキー	サラダ油	401 500	ぎゅうにゅう 丸ボーロ
15 月				レバーミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛ひき肉 鶏レバー	牛乳 粉チーズ おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ・ｽｰﾌﾟの素 ｳｽﾀｰｿｰｽ・あられ	サラダ油 バター	420 440	ぎゅうにゅう ビスケット
22 月				おいどん揚げ ボイルキャベツ(ｼｮｳﾕ・ｺﾞﾏ) もずく汁	牛乳 ミルクパン	豆腐 いわしすり身 味噌・卵・かつお節	牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ もずく・出し昆布	人参	玉葱・生姜・ｷｬﾍﾞﾂ 葱	米・小麦粉・酒・砂糖 醤油・ﾐﾙｸﾊﾟﾝ	サラダ油 白ごま	422 534	ぎゅうにゅう クッキー
30 火				手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこのみそ汁	牛乳 せんべい チーズ	鶏手羽中 まぐろ油漬 味噌	牛乳・干若布 煮干し・ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ	小松菜 人参	なめこ 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・せんべい	ごま油	385 502	ぎゅうにゅう サブレ
18 木				ひじきと枝豆の彩りごはん 鶏のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 玉ねぎのすまし汁・さくらんぼ	ゼリー	油揚 かに風味かまぼこ 鶏肉	牛乳・干ひじき 出し昆布・煮干し	人参	枝豆・ｽｲｰﾄｺｰﾝ 胡瓜・生姜・玉葱 葱・さくらんぼ	米・醤油・みりん・酢 砂糖・片栗粉・上新粉 ゼリー	サラダ油	545 502	ぎゅうにゅう おかき

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	403	18.3	16.7	269	2.1	1.9	398	0.28	0.43	32
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	499	19.9	17.7	309	2	1.7	357	0.28	0.47	27

緊急事態宣言解除後、子どもたちの明るい声と笑顔が戻ってきました。子どもたちに美味しいと言ってもらえるようにまた、頑張っていきます。
六月は食中毒も発生してきます。今まで以上に気を付けていきましょうね。

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
キャベツのハンバーグ	キャベツ 合ひき肉 パン粉 卵 牛乳 塩 ウスターソース	30 40 8 10 8 0.2 1	① キャベツは粗いせん切りにし、ボイルして冷ましておく （食感を残したいため、せん切りに。みじん切りでも可） ② キャベツの水気を絞り、材料を全て混ぜ合わせる。 ③ 小判型に形成して焼く