

8がつのこんだてひょう

浅川保育園
R2. 8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	29 土		バリバリおそば トマトスープ (えのき入り)	牛乳 ビスケット	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 トマト パセリ	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ えのき茸	中華揚げめん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 ビスケット	サラダ油	456 471	牛乳 かりんとう	
3 月			拌三糸 野菜スープ	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	ロースハム 卵	牛乳 アイスクリーム	人参 小松菜	胡瓜 キャベツ	中華揚げめん・砂糖・片栗粉 醤油・スープの素 強化ウエハース	サラダ油 ごま油	405 541	牛乳 あられ	
4 火	25 火		煮魚 きゅうりとにんじんの ごま酢あえ 豆腐と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) クラッカー	白身魚・豆腐 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 生姜 胡瓜 葱	生姜 胡瓜 葱	米・酒・砂糖・醤油・酢 米・酒・砂糖・醤油・酢	すりごま クラッカー	361 484	牛乳 せんべい	
5 水	20 木		鶏肉のハワイアン煮 ポイルキャベツ わかめのすまし汁	牛乳 丸ボーロ	鶏肉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 パイプジュース・パイプ にんにく・キャベツ 葱	パイプジュース・パイプ にんにく・キャベツ 葱	米・醤油・酒・丸ボーロ		360 482	牛乳 サブレ	
6 木	18 火		ベーコン入りかみかみきんぴら かき卵汁	牛乳 *キャロットゼリー	ベーコン ゆで大豆 卵	牛乳・刻み昆布 煮干し・出し昆布 粉寒天	人参 さやいんげん 人参ジュース	ごぼう・玉葱・葱 100%オレンジジュース	米・砂糖・醤油・片栗粉	すりごま 油	325 456	牛乳 クッキー	
7 金	21 金		魚の南蛮漬 トマト えのきのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	白身魚	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	人参 人参	えのき茸 葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・おかき	サラダ油	351 478	牛乳 せんべい	
8 土	22 土		冷めん バナナ	牛乳 クッキー	卵	牛乳	人参 人参	トマト 胡瓜 もやし バナナ	中華揚げめん・砂糖・スープの素 醤油・酢・クッキー	サラダ油 ごま油	484 486	牛乳 あられ	
11 火	28 木		麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *チーズサンド	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 クリームチーズ	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	牛乳 クラッカー
12 水	27 木		牛肉とキャベツのごまみそ炒め 春雨のすまし汁	すいか チーズ	牛肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 ブレイクチーズ	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	牛乳 丸ボーロ	
13 木			豚肉と切干大根の煮物 麩とわかめのみそ汁	牛乳 せんべい	豚肉 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	牛乳 ビスケット	
14 金	24 月		スタミナカレー フルーツ和え	牛乳 あられ おやついりこ	牛肉 ゆで大豆	牛乳 おやついりこ	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	牛乳 クッキー	
15 土	26 水		ミートスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 サブレ	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	牛乳 カステラ	
17 月			レバーとピーナッツの野菜炒め ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 かりんとう	鶏レバー ベーコン	牛乳	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	牛乳 ウエハース	
31 月			牛肉ともやしのナムル そうめん汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛肉 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	牛乳 丸ボーロ	
19 水			三色まぜごはん 鶏のから揚げ 麩のすまし汁 きゅうりの酢物 ぶどう	アイスクリーム 鉄強化ウエハース	卵 鶏肉	牛乳・塩昆布 煮干し・干若布 煮干し・出し昆布	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	牛乳 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

	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	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 387	17.3	17.1	165	2.1	1.9	356	0.24	0.41	21
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 482	18.8	17.4	306	2	1.7	321	0.25	0.46	18



厳しい暑さが続きます。ましてはマスクして暑さがこたえますね。今月は、「水分の摂りかた」のお話です。スポーツドリンクは、熱が出たときなどには適しておますが、おやつには麦茶、牛乳や果汁をとると良いでしょう。よくある野菜飲料はジュースにする段階でビタミンCが壊れやすいので、野菜料理を食べたのと同じにはなりません。ジュースは噛む必要がないので、咀嚼がおこなわれません。是非、きゅうりなどの夏野菜を噛み、舌を動かし、唾液の分泌を促すことで水分も摂り、お口の中の掃除もしましょう。こまめに水分を摂って楽しく安全に夏を過ごしましょう。

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
米	50	① 鍋にサラダ油を熱し、溶きほぐした卵をいれて、大きく混ぜ炒り卵を作る。
卵	20	
小松菜	15	
塩昆布	3	
サラダ油	2	② 小松菜は1~2cmの長さに切ってからゆで、水分を切る。
いりごま	1	③ 塩昆布と②を和え、味がなじんだらご飯に混ぜる。
三色まぜごはん		④ ③に炒り卵と入りゴマを加える。