

# 9がつのこんだてひょう

浅川保育園  
R2. 9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 火 18 金			白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ えのきだけのスープ	牛乳 おかき チーズ	白身魚 竹輪	牛乳 青のり ブロッコリー	人参 キャベツ・胡瓜	えのき茸・葱	米・酒・片栗粉・上新粉 酢・醤油・みりん スープの素・おかき	サラダ油 ごま	358 485	ぎゅうにゅう 丸ボーロ
2 水 16 水			ひじきハンバーグ トマト キャベツのスープ	牛乳 鉄強化ウエハース	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキムミルク・粉チーズ	人参 キャベツ パセリ	玉葱	ロ・パ・ソ・パン粉・醤油 ケチャップ・スープの素 強化ウエハース	油	389 490	ぎゅうにゅう サブレ
3 木 15 火			開花煮 麩のみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ ケチャップ・スープの素	サラダ油 丸ボーロ	383 499	ぎゅうにゅう クラッカー	
4 金 14 水			レバーボール 胡瓜もみ トマトとコーンのスープ	牛乳 せんべい	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク	人参・ピーマン・トマト パセリ 胡瓜 スイートコーン	玉葱	ロ・パ・ソ・小麦粉・スープの素 醤油・せんべい	ピーナッツ サラダ油	399 499	ぎゅうにゅう ウエハース
5 土 19 土			肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 玉葱 バナナ	胡瓜・もやし・生姜 乾燥めん・砂糖・スープの素	サラダ油 サブレ	466 474	ぎゅうにゅう せんべい	
7 月 28 月			パプリカと鶏肉の南蛮漬 青梗菜のすまし汁	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 かまぼこ	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 鉄強化ヨーグルト	人参 玉葱 パプリカ(赤) パプリカ(黄)・ピーマン チンゲンサイ	玉葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 乾燥めん・砂糖・スープの素	油 クラッカー	410 525	ぎゅうにゅう マドレーヌ
8 火 25 金			厚揚げの中華風煮 春雨中華スープ	牛乳 かりんとう	厚揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 玉葱・たけのこ さやいんげん チンゲンサイ	キャベツ・もやし 干椎茸	米・片栗粉・春雨・みりん 酒・鶏がらスープの素・かりんとう	サラダ油 ごま油 油	404 519	ぎゅうにゅう ビスケット
9 水 24 木			ハヤシ汁 切干大根サラダ	牛乳 *バナナケーキ	牛肉 ロースハム	牛乳	人参 玉葱・ケール パプリカ(赤) パプリカ(黄)・南瓜	玉葱	米・小麦粉・スープの素 切干大根・胡瓜 ケール・パプリカ	ごま油 油	466 569	ぎゅうにゅう かりんとう
10 木 23 水			魚のみそ煮 小松菜のごまあえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 あられ おやついりこ	白身魚 味噌 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 おやついりこ	人参 玉葱 えのき茸 葱	米・砂糖・醤油・酒 ケチャップ・春雨・みりん 酒・鶏がらスープの素・かりんとう	あられ	303 437	ぎゅうにゅう クッキー	
11 金 30 水			豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 *黒糖もち	豚肉・油揚げ 味噌・黄粉	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・南瓜	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 米・小麦粉・スープの素	ごま油	349 473	ぎゅうにゅう カステラ
12 土 26 土			ソイミートペンネ レタスのスープ	牛乳 クッキー	ゆで大豆 合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 玉葱 ピーマン レタス	米・片栗粉・ペンネ・トマトソース ケチャップ・醤油・スープの素	サラダ油 クッキー	398 435	ぎゅうにゅう せんべい	
14 月 29 火			ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参 玉葱 小松菜 ケール・パプリカ・梨	エリンギ・玉葱 米・スープの素・カレー粉	サラダ油 ゴマドレッシング	418 530	ぎゅうにゅう ビスケット	
17 木 17 木			カレー風味のたきこみごはん 豚ヒレのたった揚げ・トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁・みかん	ゼリー	まぐろ油漬 豚ヒレ	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 玉葱 胡瓜・葱・みかん	米・小麦粉・白玉粉・ピーマン ケチャップ・醤油・酒・片栗粉 上新粉・酢	バター サラダ油	554 510	ぎゅうにゅう かりんとう	

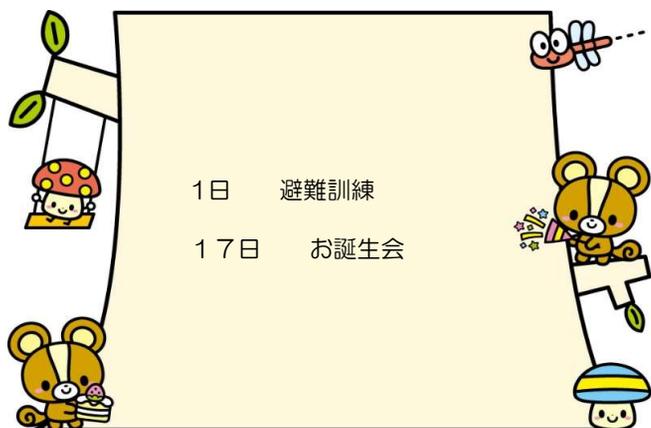
エネルギーに延長のおやつは含まれていません

	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	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 395	18.3	17.8	308	2.5	1.9	390	0.29	0.46	26
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 494	19.7	18.7	339	2.3	1.7	343	0.29	0.5	22



9月に入ってもまだ日中は暑いですね。暑い日が続くとエネルギー代謝が上がり、脳の興奮が高まります。同時に汗として血液中の水分が失われ血圧が上昇します。こんな時に摂ると良いのが「梨」。梨は利尿作用があり、解熱、むくみ解消に効果があります。呼吸器系の炎症を抑える働きがあるので、せき、たん、のどの痛みも軽減してくれるようです。また、おろした梨に肉をつけると酵素の働きで肉がやわらかくなるので料理にもおすすめです。是非お試しください。

## 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
ソイミートペンネ	30	① 人参、たまねぎピーマンをフードプロセッサー等でみじん切りにする。 ② 合いびき肉と①を油で炒め、調味料、水を加え大豆と一緒に煮詰める。 ③ ペンネは、分量外の油を加えた熱湯で湯でしておく。 ④ ③と②を混ぜ、粉チーズを振る。
ゆで大豆	20	
合ひき肉	20	
玉ねぎ	15	
人参	10	
ピーマン	10	
油	2	
トマトピューレ	20	
ケチャップ	7	
醤油	3	
スープのもと	0.5	
水	50	
粉チーズ	1	