

10がつのこんだてひょう

浅川保育園
R2.10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			鶏肉・かまぼこ	牛乳	人参	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒	ビスケット・白玉粉	以上児 未満児	
1 木			月見うどん バナナ	牛乳 ○ビスケット ◎*豆腐入り白玉団子	鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット・白玉粉		516 487	牛乳 あられ
2 金			牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん 生姜 葱	ごぼう	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・酒・みりん じゃがいも・クッキー	すりごま 油	388 506	牛乳 おかき
3 土			焼そば 青梗菜とたまねぎのスープ	牛乳 あられ	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり	人参 チンゲンサイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱	中華めん・ウスターソース スープの素・醤油・あられ	サラダ油	368 388	牛乳 クラッカー
5 月			春雨とちりめんの油炒め もやしの中華スープ	牛乳 *さつまいものｽｯｸ	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	ローソンの春雨・醤油 スープの素・片栗粉 さつまいも	サラダ油	385 488	牛乳 ビスケット
6 火			凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 りんご	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱・りんご	油 醤油・酒		325 455	牛乳 かりんとう
7 水			ポークビーンズ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 せんべい	豚肉 ゆで大豆 か風味かまぼこ	牛乳	人参 玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜	ローソンの春雨・醤油 キャベツ・砂糖・ウスターソース スープの素・片栗粉・せんべい	ローソンのじゃがいも キャベツ・砂糖・ウスターソース スープの素・片栗粉	サラダ油	406 502	牛乳 サブレ
8 木			だんご汁 里芋と人参の煮物	牛乳 ビスケット	鶏肉 味噌	牛乳・スキム乳 煮干し・出し昆布	人参 葱	大根・ごぼう・白菜 葱	ローソンのじゃがいも 醤油・ビスケット	油	373 496	牛乳 丸ボーロ
9 金			煮魚 かぼちゃ含め煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *ゴマとチーズのホットケーキ	鯖 煮干し	牛乳・煮干し 出し昆布 グリンピース	南瓜 ほうれん草 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	油 黒ごま	445 549	ジュース せんべい
10 土			汁ピーマン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ がらす	牛乳 牛乳	人参 玉葱・キャベツ	ローソンのピーマン ローソンのじゃがいも	ローソンのじゃがいも ローソンのじゃがいも	サラダ油	426 519	牛乳 ウエハース
12 月			鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 えのきと豆腐のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	鶏ひき肉 卵 豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	小松菜 人参	玉葱・生姜 えのき茸・葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・グリーンピース	サラダ油	402 516	牛乳 カステラ
13 火			八宝菜 春雨スープ	牛乳 *栗蒸しぱん	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 葱	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・春雨・おろしキャベツ	サラダ油 ごま油 栗甘露煮	347 471	牛乳 サブレ
14 金			チキンカレー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳・スキム乳 干ひじき おやつ昆布	人参 ほうれん草	キャベツ・玉葱 グリーンピース スイートコーン	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・醤油・砂糖	サラダ油 マヨネーズ すりごま	489 587	牛乳 ビスケット
15 木			いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布・グリーンピース	人参 葱	生姜・キャベツ・大根	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖	油 クラッカー	412 524	牛乳 かりんとう
27 火			レバーのてり煮 ポイルキャベツ(ショウ・ゴマ) 大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 玉葱・葱	生姜・キャベツ・大根	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油 かりんとう 白ごま	326 454	牛乳 クッキー
16 金			切り昆布とちりめんじゃこの炊き込みごはん 鮭のから揚げ 野菜サラダ・麩のすまし汁 オレンジ	プリン	鮭 刻み昆布・白す干し 煮干し	牛乳・出し昆布	人参 キャベツ・胡瓜・葱	キャベツ・胡瓜・葱 れんげ	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・片栗粉・白玉粉	油 サラダ油	550 512	牛乳 丸ボーロ

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 399	17.9	16.2	293	2.2	1.8	497	0.26	0.46	27
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 498	19.6	17.2	330	2	1.7	430	0.27	0.49	23



「食欲の秋」の到来です。美味しい食材に触れることの多いこの季節。今一度、「噛むこと」の大切さを知ってほしいと思います。ブドウを詰まらせてなくなるという悲しい事故も起きています。普段からよく噛む力をつけてください。おやついりこ、おやつ昆布など。園でも練習しています。よく噛むと...①唾液がよく出て食べ物のカスが歯につきにくくなり、虫歯になりにくい。②消化されやすい。③早食いを防ぎ、肥満の予防にもなる。何よりもどに食べ物をつまませないように、ゆっくり噛む習慣を子どものころから身につけておきたいですね。

こんだてしょうかい

ぎょうじよてい

★ ★ ★ ★ ★

4日 運動発表会(らいおん組)

5日 避難訓練

16日 お誕生会

★ ★ ★ ★ ★

材料名	使用量(g)	作り方
豚肉	20	① 人参、たまねぎは、1cmのさいの目に切る。じゃがいもは小さめの乱切りにする。
じゃがいも	50	
ゆで大豆	30	② 鍋に油を熱して、豚肉と①を炒め、スープを加えて煮込む。
人参	20	
たまねぎ	40	③ 野菜に火が通ったら煮大豆を加え、ケチャップ、砂糖、塩で調味し、さらに煮込む。最後にグリーンピースを加え、火を止める。
グリーンピース	5	
トマトケチャップ	5	
砂糖	2	
塩	0.3	
水	30	
スープのもと	0.5	
ウスターソース	1	