

11がつのこんだてひょう

浅川保育園
R2.11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	牛乳	トマト	えのき茸	米・塩こうじ・片栗粉	油	以上児	
2月16日			鶏のから揚げ塩こうじ トマト 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 ビスケット	鶏肉 牛乳	煮干し 出し昆布	人参 ごぼう	えのき茸	米・塩こうじ・片栗粉	油	383 505	牛乳 クッキー
4月18日			筑前煮 もずく汁	牛乳 鉄強化ウエハース	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 干椎茸 葱	米・こんにやく・里芋	サラダ油	324 454	牛乳 せんべい
5月20日			魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 おかき	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 生姜・大根・白菜	葱	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油	372 491	牛乳 クラッカー
6月17日			麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 6日 焼き芋 17日 ふかし芋	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参 生姜・胡瓜・レモン	葱	米・酒・醤油・砂糖	サラダ油 ごま油	406 523	牛乳 あられ
7月21日			かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ	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	サラダ油	467 474	牛乳 マドレーヌ
9月25日			サーモンシチュー さつまいもサラダ	牛乳 *ミルクもち	鮭 まぐろ油漬 黄粉	牛乳 スキム乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 胡瓜	パセリ・マカロニ・小麦粉	油	481 565	牛乳 サブレ
10月			豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豚ヒレ 豆腐 味噌	牛乳 あおさ 煮干し	人参 生姜	葱 キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖	サラダ油	402 517	牛乳 かりんとう
11月27日			豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し	人参 葱	大根・ごぼう・白菜	米・里芋・砂糖・醤油	油 ホットケーキミックス	446 552	牛乳 クラッカー
12月24日			カレー フルーツ和え	牛乳 クッキー	牛肉 スキム乳	牛乳	人参 パセリ	玉葱 胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉	サラダ油	474 576	牛乳 ビスケット
13月30日			れんこん入りのハンバーグ ブロッコリー(オーロラソース) オニオンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 味噌	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 れんこん	パセリ・ブロッコリー	サラダ油 マヨネーズ	358 464	牛乳 ウエハース
14月28日			イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 セロリ キャベツ	スパゲッティ・パセリ	サラダ油 バター	451 464	牛乳 せんべい
19月			レバーとピーナッツの野菜炒め きのことわかめの中華風スープ	牛乳 かりんとう	鶏レバー	牛乳 干若布	人参 パセリ	玉葱 えのき茸 なめこ	米・ウスターソース・上新粉	ピーナッツ サラダ油	354 478	牛乳 丸ボーロ
26月			森のごはん・白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのベーコンあえ わかめのすまし汁・みかん	牛乳 固形ヨーグルト	白身魚 ベーコン	牛乳・出し昆布 青のり・干若布	人参 さやいんげん	生姜・生椎茸・葱 みかん	米・醤油・酒・片栗粉	サラダ油	402 445	牛乳 カステラ

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	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	食塩相当	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	413	18.2	17.8	315	2	1.7	395	0.33	0.48	22
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	506	19.7	18.4	348	1.8	1.6	351	0.32	0.5	19



今年もまた「焼き芋会」の季節となりました。
さつまいもはビタミンCとカルシウムが豊富です。シミ、ソバカスを防ぎ、白血球の免疫力を高め、風邪にかかりにくい体してくれます。
そして、食物繊維が豊富で、便の排泄を促進します。
お店で選ぶ時は、皮の光沢と太り具合を見て、皮はなめらかで触ってやわらかくないもの、皮に変色がないものをおすすめです。

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
鮭(切り身)	30	① 鮭はサツとお湯をかけて臭いを取り、粗くほぐしておく。 マカロニ、玉ねぎ、人参は、小さめの乱切り、パセリはみじん切りにする
マカロニ	10	
玉ねぎ	30	② 鍋に油を熱して、玉ねぎと人参を炒めスープを加えて煮込む。
人参	20	
パセリ	1	③ ホワイトルーを作って、②に入れ鮭とマカロニを加えて調味する。
油	5	
バター	5	④ 火を止め、パセリのみじん切りを散らす。
小麦粉	2	
スキムミルク	5	④ 火を止め、パセリのみじん切りを散らす。
水	100	
スープのもと	1	④ 火を止め、パセリのみじん切りを散らす。
酒	0	
塩	0.5	④ 火を止め、パセリのみじん切りを散らす。
こしょう	0	

※ 鮭の水煮缶でもok
ホワイトルーは、水に小麦粉を溶いて後入れしてもよい。
その場合は、バターで具材を炒めるとよい