

5がつのこんだてひょう

浅川保育園
R1.5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のえるもの		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			人参	玉葱	人参	玉葱	以上児	未満児		
7 火 25 土			春雨とちりめんの油炒め 小松菜とコーンの中華スープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	0-卵・春雨・醤油 スープの素・片栗粉・植物油	サラダ油 ごま油	352 462	ぎゅうにゅう クッキー
8 水 22 水			わんぱくハンバーグ ポイルキャベツ(ショウ・ゴマ) オニオンスープ	牛乳 クッキー	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ	0-卵・パン粉・カレー粉 かつお・キャベツ・植物油 スープの素・クッキー	サラダ油 白ごま	428 522	ぎゅうにゅう あられ
9 木 23 木			八宝菜 中華スープ	牛乳 メロンパン	豚肉 かまぼこ	牛乳	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・0-卵	サラダ油 ごま油	393 509	ぎゅうにゅう ビスケット
10 金			魚のみそ煮 人参とじゃがいものつや煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 未満児 せんべい 以上児豆腐入り白玉団子	鯖・赤味噌 豆腐・黄粉	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 生姜 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スープの素 せんべい・白玉粉			429 503	ジュース ウエハース
11 土			焼そば わかめスープ	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚	牛乳 青のり 干若布	人参 もやし・キャベツ 玉葱・葱	中華めん・かつお・スープ スープの素・おかき	サラダ油		384 400	ぎゅうにゅう クラッカー
13 月 27 月			鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ	飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	鶏肉	牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 胡瓜 玉葱 キャベツ	0-卵・片栗粉・砂糖・酒 かつお・スープの素・丸ボーロ	サラダ油		406 503	ぎゅうにゅう かりんとう
14 火			チキンカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 スイートコーン・胡瓜	米・じゃがいも・卵 スープの素・酢・砂糖 クラッカー	サラダ油		487 539	ぎゅうにゅう サブレ
15 水 30 木			豆腐のまさご揚げ もやしとにんじんのごまあえ 麩とあおさのみそ汁	牛乳 せんべい	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳・白す干し あおさ・煮干し	人参 もやし 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・せんべい	サラダ油 すりごま		371 490	ぎゅうにゅう クッキー
16 木			ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 ビスケット	ベーコン かつお節	牛乳・煮干し もずく・出し昆布	人参 ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱	米・砂糖・醤油・植物油 片栗粉	サラダ油 白ごま		331 462	ぎゅうにゅう カステラ
17 金 31 金			ハヤシ汁 和風サラダ	牛乳 オレンジ	牛肉 竹輪	牛乳 牛乳	人参 玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜・オレゾ	米・小麦粉・スープの素 かつお・砂糖・植物油 かつお・酢・醤油・みりん	バター ごま		358 484	ぎゅうにゅう まるボーロ
18 土 28 火			かやくうどん チーズ パナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚 かまぼこ	牛乳・煮干し 出し昆布 プロセチス	人参 ほうれん草		サラダ油		518 514	ぎゅうにゅう おかき
20 月			チキンカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 *コアとプルーンの豆乳蒸パン	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参 玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜 プルーン	米・じゃがいも・卵 スープの素・酢・砂糖 かつお・植物油・ココア	サラダ油		463 566	ぎゅうにゅう かりんとう
24 金			魚のみそ煮 人参とじゃがいものつや煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *ホットケーキ	鯖 赤味噌 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 スキムミルク	人参 生姜 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スープの素 小麦粉・ベーキングパウダー	サラダ油 バター		448 553	ジュース ウエハース
29 水			レバーとピーナッツの野菜炒め レタスのスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー ベーコン	牛乳 おやついりこ	人参 玉葱 ピーマン レタス	0-卵・かつお・植物油 じゃがいも・かつお・酒 スープの素・あられ	ピーナッツ サラダ油		345 456	ぎゅうにゅう カステラ
21 火			ピースごはん・魚のから揚げ トマトときゅうりのサラダ かまぼこのすまし汁・オレンジ	ゼリー	白身魚 かまぼこ	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	人参 トマト グリーンピース・胡瓜・葱 オレゾ	米・酒・みりん・片栗粉 上新粉・酢・醤油・ゼリー	サラダ油		469 445	ぎゅうにゅう クラッカー

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	400	15	12~18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	407	17.4	17.4	271	2.1	2	482	0.24	0.42	26
未満児	480	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	497	19.3	18.5	313	1.8	1.8	420	0.25	0.46	22



やっと新しいクラスになれた頃ですが、今年は大型連休がやってきます。家庭でゆっくりもよし、出かけられるのもよし。たくさん子ども達と楽しんで下さい。保育園のハンバーグやカレーが食べたいと、連休明けに元気に登園してくれる姿を待っています。

ぎょうじよてい

8にち 避難訓練
15日 そうらいおん プラネタリウム
21日 お誕生会
27日 そうらいおん シルエット

こんだてしょうかい

材料名	使用量	作り方
木綿豆腐	50	① 豆腐はざるに上げ、軽く押しておく。
むきえび	8	
鶏ひき肉	12	② むきえびはさっと洗い、背ワタを取って細かく刻む。
人参	4	
しらす干し	2	人参はみじん切りじゃこは熱湯をかける。
卵	4	
片栗粉	3.2	④ 具材、調味料を入れ、よく混ぜ、小判型にまとめ、160~170°Cの油で揚げる。
しょうゆ	0.8	
塩	0.4	
酒	0.4	