

12がつのこんだてひょう

浅川保育園
R2.12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 14 月			厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *ジャムサンド	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳 煮干し 出し昆布	小松菜 人参 葱	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・食パン・いちごジャム	サラダ油	366 484	牛乳 サブレ
2 水 18 金			れんこんの揚げ団子 ブロッコリー オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚すり身 卵	牛乳 おやついりこ	人参 ブロッコリー パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ロ・パ・ン・片栗粉・砂糖 醤油・スープの素・おかき	サラダ油	391 492	牛乳 クラッカー
3 木			豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳 サブレ	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根	米・砂糖・醤油・サブレ	油	494 476	牛乳 カステラ
4 金 17 木			鶏肉のみそ焼き風 麩のすまし汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和	牛乳 *ホーレン草のアップケーキ	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 ブロッコリー ほうれん草	人参 葱 ブロッコリー ほうれん草	葱	米・みりん・酒・砂糖 白玉ふ・醤油・ポン酢 黒砂糖・おトクミックス	サラダ油・すりごま マヨネーズ・ごま油	454 558	牛乳 かりんとう
5 土 19 土			チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	豚肉・かまぼこ さつま揚げ 鶏がら	牛乳	人参 キャベツ・もやし	玉葱・葱・みかん	中華めん・スープの素・酒 醤油・丸ボーロ	ごま油 サラダ油	428 440	牛乳 ビスケット
7 月 25 金			肉団子スープ 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳 干ひじき	人参 ほうれん草	玉葱・白菜・葱 スイートコーン	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・砂糖	ごま油 マヨネーズ すりごま	389 506	牛乳 クッキー
8 火 22 火			だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳 クッキー	ベーコン 鉄強化牛乳	牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ キャベツ・胡瓜	ロ・パ・ン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・クッキー	バター サラダ油	388 491	牛乳 おかき
9 水 23 水			肉じゃが 白菜のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	牛肉 出し昆布	牛乳・煮干し 出し昆布	人参 玉葱・グリーンピース	玉葱・グリーンピース 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・ウエハース	サラダ油	340 466	牛乳 マドレーヌ
10 木 21 月			煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	白身魚 味噌 黄粉	牛乳 煮干し 干若布	南瓜 チゲソウイ	生姜	米・酒・砂糖・醤油・だし	サラダ油	388 506	牛乳 丸ボーロ
11 金			レバーボール トマト えのきだけスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク 干若布	人参 ピーマン トマト	玉葱 えのき茸 葱	ロ・パ・ン・小麦粉・スープの素 サブレ	ピーナッツ サラダ油	405 505	牛乳 カステラ
12 土 26 土			親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 米・スープの素・グリーンピース	サラダ油 ビスケット	476 481	牛乳 せんべい
15 火			コロケ ポイルキャベツ わかめスープ	ゼリー	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参 玉葱	玉葱	ロ・パ・ン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・醤油 砂糖・スープの素・ゼリー	油 サラダ油	376 496	牛乳 ウエハース
16 水 28 月			ポークカレー グリーンサラダ	牛乳 クラッカー	豚肉 卵	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー	玉葱・グリーンピース 胡瓜・スイートコーン	米・じゃがいも・グリーンピース スープの素・酢・砂糖	サラダ油 クラッカー	533 547	牛乳 あられ
24 木			チキンライス・鶏のから揚げ・グリーンサラダ コーンスープ・みかん	牛乳 カステラ	鶏肉 卵	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉葱・グリーンピース 生姜・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・グリーンピース 片栗粉・上新粉・酢・砂糖	サラダ油 バター カステラ	765 664	牛乳 ウエハース

エネルギーに延長のおやつは含まれていません

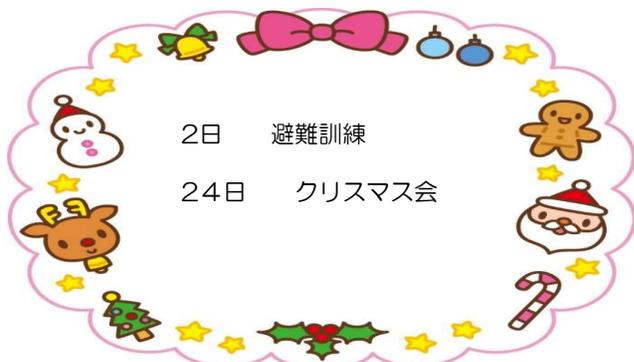
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当 g	ビタミン			
							A IU	B1 mg	B2 mg	C mg
以上	後期基準量 400	15	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 417	17.8	16.5	279	2.3	1.8	415	0.26	0.41	38
未満	後期基準量 480	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 496	19.5	17.7	320	2.1	1.7	368	0.27	0.46	33



今年も残すところあと1ヶ月。年末年始病気なく過ごしたいですね。

この時期、コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスによる嘔吐下痢に注意したいところです。今回は、この予防になると言われている食べ物のご紹介です。① ラクトフェリン入りヨーグルト・・・体内のウイルスの増殖を抑える。② 柿渋・・・渋柿を搾った汁。抗ウイルス作用があるので、干し柿を食べると良い。③ ヤクルト・・・乳酸菌シロタ株の特に多いヤクルト400が良い。いろいろな研究からこのように言われています。まずは抵抗力をつける事がだいじ。そしてうがい、手洗いを心がけて元気に過ごしましょう。

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
マカロニ(乾)	15	① 黄な粉、砂糖、塩を混ぜ合わせておく。 ② マカロニを茹でて、①をまぶす。
黄な粉	7	
砂糖	6	
塩	1.08	
マカロニの黄な粉和え		
マカロニは、色々な形があるので、変化を持たせるとよい		