

1がつのこんだてひょう

浅川保育園
R3.01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						
4月18日			チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 せんべい	鶏肉 牛乳	人参 玉葱・グリーンピース	米・じゃがいも・卵	サラダ油		418 560	牛乳 おかき	
5月19日			麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ホットケーキ	豆腐・豚ひき肉 牛乳	人参 たけのこ・玉葱・葱	米・酒・醤油・砂糖	サラダ油		438 548	牛乳 ビスケット	
6月22日			がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 牛乳・干若布	人参 れんこん・ごぼう	米・里芋・こんにゃく	油		347 473	牛乳 サブレ	
7月			かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン	鶏肉 牛乳	人参 ほうれん草 大根	米	サラダ油		535 480	牛乳 クラッカー	
8月			雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	固形ヨーグルト あられ	鶏肉 牛乳・煮干し	人参 白菜	米・里芋・醤油・砂糖	サラダ油		320 410	牛乳 丸ボーロ	
9月23日			イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クッキー	ベーコン 牛乳	人参 玉葱・セロリ	スパゲッティ・トマト	サラダ油		503 506	牛乳 カステラ	
12月28日			開花煮 麩のみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) りんご	豆腐・鶏肉 牛乳・干若布	人参 玉葱	米・砂糖・醤油・ふ	サラダ油		367 487	牛乳 ビスケット	
13月27日			魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *豆乳もち	鯖・赤味噌 牛乳	人参 生姜	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油		373 492	牛乳 かりんとう	
14月26日			鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉 牛乳	人参 玉葱	米・片栗粉・上新粉・醤油	サラダ油		378 499	牛乳 クッキー	
15月29日			ボルシチ ツナサラダ	牛乳 丸ボーロ	牛肉 牛乳	人参 玉葱	ローション・じゃがいも	バター		419 516	牛乳 せんべい	
16月30日			あんかけうどん バナナ	牛乳 ビスケット	鶏肉・かまぼこ 牛乳	人参 ほうれん草	乾めん・みりん・醤油	サラダ油		490 495	牛乳 あられ	
20月			レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 牛乳	人参 玉葱	米・ウスターソース・上新粉	ピーナッツ		389 504	牛乳 あられ	
25月			サーモンシチュー ほうれん草サラダ	牛乳 *さつまいものクック	鮭 牛乳	人参 玉葱	ローション・マカロニ・小麦粉	サラダ油		458 547	牛乳 ウエハース	
21月			小豆ごはん・魚のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜のすまし汁・みかん	プリン	白身魚 牛乳	人参 玉葱・みかん	上新粉・砂糖・醤油	プリン		527 497	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 417	18.3	17	284	2.6	1.9	408	0.22	0.44	30	
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 504	19.7	17.6	324	2.4	1.7	362	0.24	0.48	25	

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。
 体調を崩しやすい季節です。「日頃から食事で風邪予防をしましょう！」
 たんぱく質・・・病気やケガに対する抵抗力、治癒力を高める働き→肉、魚、牛乳、卵、大豆など・
 ビタミンA・・・のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働き→チーズ、レバー、人参、かぼちゃ、ほうれんそうなど。
 ビタミンC・・・寒さからのストレスに負けない為に必要→みかん、いちご、キウイ、小松菜、ブロッコリー、柿など。
 風邪やコロナに負けない体づくりをして、寒い冬を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
ほうれん草	45	① ほうれん草はきれいに洗って、2cm程度の長さ に葉と茎に分けておく。
スイートコーン(ホール)	5	
酢	1	② とうもろこしは缶から出して汁気を切っておく。
醤油	1.5	
サラダ油	1	③ ①を熱湯で茎から葉の順に入れて茹で、水にさらし 絞ってさらに少量の醤油をふりかけ再度絞っておく。
砂糖	0.5	
こしょう	少々	
ほうれん草サラダ		④ 調味料を合わせ②③を和える。