

# 4月のこんだてひょう

浅川保育園  
R3. 4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		ねつやちからのもとになるもの		エネルギー 以上児 未満児	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食										
1 木	15 木			チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 ビスケット	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	玉葱 スイートコーン 胡瓜	ローション・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・ビスケット	バター サラダ油	牛乳 クラッカー 424 519
2 金	23 金			麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 サブレ	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 かつお・片栗粉・酢・オリーブ	サラダ油 ごま油	牛乳 おかき 392 511
3 土	17 土			イタリアンスパゲッティ えのきだけスープ	牛乳 丸ボーロ	ベーコン	牛乳 粉チーズ 干若布	人参 ピーマン	玉葱・セロリ えのき茸・葱	スパゲッティ・かつお かつおソース・スープの素	サラダ油 バター	牛乳 ビスケット 423 443
5 月	19 月			鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	鶏肉 味噌 黄粉	牛乳・干若布 煮干し・鉄強化牛乳	人参 チゲソウ	生姜 もやし	米・砂糖・醤油・酒 片栗粉	サラダ油 すりごま	牛乳 サブレ 386 502
6 火	20 火			カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉	牛乳 スキム乳 おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	ローション・じゃがいも・オリーブ スープの素・酢・砂糖・醤油	サラダ油 おかき	牛乳 かりんとう 436 546
7 水				厚揚げと小松菜の和風炒め じゃが芋のみそ汁	牛乳 せんべい	厚揚げ・豚肉 かつお節・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 葱	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 じゃがいも・せんべい	サラダ油	牛乳 サブレ 351 474
8 木	30 金			鶏のから揚げ・トマト・(付)アスパラ 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	人参 パセリ	生姜 玉葱	ローション・片栗粉・上新粉 スープの素・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 カップケーキ 342 468
9 金	22 木			煮魚 切干大根の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	白身魚・油揚げ 豆腐・味噌・卵	牛乳 煮干し スキム乳	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	米・酒・砂糖・醤油 小麦粉・ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター	牛乳 ウエハース 436 563
10 土	24 土			親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	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 せんべい	サラダ油	牛乳 丸ボーロ 466 473
12 月	26 月			ハンバーグ ポイルキャベツ(ソウルフード) コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 卵	牛乳 おやついりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローション・パン粉・かつお かつおソース・醤油・スープの素 片栗粉・あられ	サラダ油	牛乳 クッキー 416 513
13 火	27 火			開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 煮干し 干若布	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ おやついりこ・いちごジャム	サラダ油	牛乳 サブレ 426 536
14 水	28 水			魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 葱	玉葱 葱	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油	牛乳 あられ 381 502
16 金				レバーのてり煮 きゅうりともやしのごまあえ わかめのすまし汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	人参 葱	生姜・胡瓜・もやし 葱	米・砂糖・醤油・酒 かりんとう	サラダ油 すりごま	牛乳 ウエハース 297 430
誕生 21 水				たけのごはん・豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ・豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	鶏肉・油揚げ 豚ヒレ・豆腐	牛乳・出し昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん トマト	たけのこ・胡瓜・葱 片栗粉・上新粉・酢・オリーブ	米・醤油・酒・砂糖 片栗粉	サラダ油	牛乳 カップケーキ 527 495

	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	エネルギーに延長のおやつは含まれていません ビタミン				
							A IU	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上	基準量	400	15	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	404	19.1	17.6	293	2.5	1.7	471	0.23	0.41	18
未満	基準量	480	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	502	20.7	18.5	335	2.3	1.7	416	0.24	0.46	16



ご入園、ご進級おめでとうございます。こどもたちも新しい環境で少し落ちつかなかったり、不安に思うこともあると思いますが、給食室のほうでも、少しずつでも慣れていけるような雰囲気作りをしていきたいなと思っています。今年度もよろしくお願ひします。

## こんだてしょうかい

**ぎょうじよてい**

2日 避難訓練

21日 お誕生会

材料名	使用量(g)	作り方
レバーの照り煮	55	① レバーは塩水につける等して血抜きをする。 ② 鍋に油を熱して、レバーをよく炒める。 ③ 醤油の半量の水と、砂糖・醤油・しょうがのしぼり汁の中に②を入れ、1時間くらいとろ火で煮詰める。 ④ 汁がなくなるまで煮て、照りを付ける。
	2.5	
	2.5	
	1	
	1	
	0	