

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			鶏肉	牛乳	人参	玉葱	卵	バター		
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	卵 スプの素・小麦粉・砂糖・ビスケット	バター サラダ油	424 519	牛乳 クラッカー
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	玉葱 生姜・胡瓜・レモン	卵 米・酒・醤油・砂糖	サラダ油 ごま油	392 511	牛乳 おかき
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	卵 スパゲッティ・パスタ	サラダ油 バター	423 443	牛乳 ビスケット
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	卵 米・砂糖・醤油・酒	サラダ油 すりごま	386 502	牛乳 サブレ
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 スキミル おやつ昆布	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	卵 スプの素・卵・砂糖・醤油	サラダ油 おかき	436 546	牛乳 かりんとう
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	卵 米・砂糖・みりん・砂糖	サラダ油	351 474	牛乳 サブレ
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	卵 スパゲッティ・片栗粉・上新粉	サラダ油 マヨネーズ	342 468	牛乳 カップケーキ
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 スキミル	人参 さやいんげん	生姜・切干大根 玉葱・葱	卵 小麦粉・ベーキングパウダー	ごま油 サラダ油 バター	436 563	牛乳 ウエハース
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	卵 乾めん・砂糖・醤油・酒	サラダ油 せんべい	466 473	牛乳 丸ボーロ
12 月	26 月		ハンバーグ ポイルキャベツ(ソウ) 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	卵 スパゲッティ・片栗粉・スプの素 片栗粉・あられ	サラダ油	416 513	牛乳 クッキー
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	卵 米・砂糖・醤油・ふ	サラダ油	426 536	牛乳 サブレ
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	卵 米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・クッキー	サラダ油	381 502	牛乳 あられ
16 金	誕生		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	卵 米・砂糖・醤油・酒	サラダ油 すりごま	297 430	牛乳 ウエハース
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	玉葱 レモン	卵 米・醤油・酒・砂糖 片栗粉・上新粉・卵・アツ	サラダ油	527 495	牛乳 カップケーキ

	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。

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
鶏レバー	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。
砂糖	2.5	
醤油	2.5	
しょうが油	1	
酒	1	
レバーの照り煮	0	