

5月のこんだてひょう

浅川保育園
R3.5

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			豚肉	牛乳・青のり	人参	もやし・キャベツ	米・じゃがいも・卵	サラダ油	以上児	
1 土	22 土		焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ	牛乳・青のり 煮干し・出し昆布	人参 フンゲソイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき草	中華めん・ウスターソース・醤油	サラダ油	391 407	牛乳 丸ボーロ
6 木			チキンカレー フルーツ和え	牛乳 ○丸ボーロ ◎かしわもち	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリーンピース ミカ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・卵 スープの素・丸ボーロ 粕もち	サラダ油	489 540	牛乳 カステラ
7 金	20 木		魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	鯖・赤味噌 かつお節・豆腐	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ほうれん草 人参	生姜 もやし たけのこ	米・砂糖・醤油・酒 ホトケキックス	サラダ油	441 548	牛乳 かりんとう
8 土	17 月		春雨とちりめんの油炒め きのこわかめの中華風スープ	牛乳 せんべい	豚肉 白す干し 干若布	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ えのき草・なめこ	ローソク・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	サラダ油	312 430	牛乳 おかき
10 月	24 月		八宝菜 もやしの中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	豚肉・かまぼこ 卵・黄粉	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	ローソク・春雨・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油	344 470	牛乳 ビスケット
11 火			レバーとピーナツの野菜炒め 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー 豆腐	牛乳 おやついりこ	人参 ピーマン フンゲソイ	玉葱 干椎茸	ローソク・ウスターソース・上新粉 じゃがいも・チキソブ・酒 スープの素・あられ	ピーナツ サラダ油 油	350 461	牛乳 ビスケット
12 水	26 水		ハヤシ汁 和風サラダ	牛乳 ビスケット	牛肉 竹輪	牛乳	人参 玉葱・グリーンピース	キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 チキソブ・砂糖・トピノール チキソブ・醤油・みりん・ピルカント	バター ごま	412 527	牛乳 かりんとう
13 木	28 金		わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローソク・パン粉・カレー粉 ウスターソース・チキソブ スープの素・丸ボーロ	サラダ油	387 489	牛乳 あられ
14 金	27 木		ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 *コアとプルーンの豆乳蒸パン	ベーコン かつお節 豆乳	牛乳・煮干し もずく・出し昆布	人参 ごぼう・れんこん	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱 プルーン	米・砂糖・醤油 ホトケキックス・ココア	サラダ油 白ごま	340 470	牛乳 クラッカー
15 土	29 土		かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・ワレ	サラダ油	484 487	牛乳 クッキー
18 火	25 火		豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩とわかめのみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳・白す干し 干若布・煮干し プロセチス	人参 葱	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・白玉粉・クラッカー	サラダ油 すりごま	365 486	ジュース ウエハース
21 金	31 月		鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳 クッキー	鶏肉 鶏肉	牛乳 牛乳	人参 胡瓜	胡瓜 玉葱 キャベツ	ローソク・片栗粉・砂糖・酒 チキソブ・スープの素・ウスター	サラダ油	436 527	牛乳 せんべい
誕生 19 水			小松菜とツナの混ぜごはん・魚のから揚げ きゅうりのごま酢あえ・玉ねぎのすまし汁 オレンジ	ゼリー	まぐろ油漬 白身魚	牛乳・白す干し 煮干し・出し昆布	人参 小松菜	胡瓜・生椎茸・葱 玉葱・ホソジ	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・砂糖・ゼリー	白ごま サラダ油 すりごま	501 468	牛乳 サブレ

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	394	17.1	16.9	266	2.2	1.7	441	0.24	0.41	21
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	486	19	18.2	310	1.9	1.5	387	0.25	0.46	18



新年度が始まって、1ヶ月がたちました。子供たちも少しずつ落ち着いてきたようです。

給食は、何でも美味しく食べられるのが一番ですが、「初めて食べるもの」、「食べにくいけど体にいいもの」など、子どもの苦手な食材もあります。「頑張って残さず食べる」というより、「好きなもの、食べたいものを増やしていく」という考えのもと、みんなで楽しい雰囲気での食事にしたい。長い目でその子の食の体験の広がりを見守っていきたいと思います。

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
米	50	① ご飯を炊く
小松菜	15	
マグロ油漬	10	
人参	5	
しらす干し	3	
白ごま	1	② 小松菜・えのきは食べやすい長さに切る。
サラダ油	1	
塩	0.1	
酒	0.5	③ 人参はせん切り、ツナは油をきっておく。
醤油	2	
小松菜とツナの混ぜご飯		④ 鍋に油を引き、小松菜・人参を炒め、じゃこ・ごまを加えて調味料を加える。
		⑤ ご飯と混ぜる