

2020年7月のこんだて

法光院こども園

| | | 月/13・27 | | | 火/14・28 | | | 水/1・15・29 | | | 木/2・16・30 | | | 金/3・17・31 | | | 土/4・18 | | | |
|-------------|--|---|--------|--|--|---|--|---|--|---|--|------------------|---|-----------|------|-----|--------|---------|--|--|
| | | 内容 | グラム | 内容 | グラム | 内容 | グラム | 内容 | グラム | 内容 | グラム | 内容 | グラム | 内容 | グラム | 内容 | グラム | | | |
| 第1週・第3週・第5週 | エネルギー 蛋白質 | 473 21.3 | | エネルギー 蛋白質 | 439 18.0 | エネルギー 蛋白質 | 511 25.2 | エネルギー 蛋白質 | 439 17.7 | エネルギー 蛋白質 | 365 18.6 | エネルギー 蛋白質 | 406 16.3 | | | | | | | |
| | えび び カ ツ 豆 豚 肉 さ ま っ ぱ あ り 煮 え | (えびカツ油) 40 (豚肉) 20 (ごぼう) 15 (人参) 5 (れんこん) 10 (枝豆) 5 (かつおだし) 30 (さとう) 1 (しょうゆ) 1 (酢) 1 (三度豆) 3 (刻み海苔) 25 (しょうゆ) 0.5 1 | | さ き ん や ま ま オ レ ツ ン ジ ナ 煮 煮 明 月 み が ん そ も 汁 | さんまオレンジ煮 40 明月がんも 30 (キャベツ) 30 (玉葱) 10 (人参) 5 (まぐろ水煮) 5 (かつおだし) 30 (さとう) 1 (しょうゆ) 1 (豆腐) 20 (油揚げ) 10 (にら) 5 (みそ) 10 (だし) 150 | ビ ブ ロ ン ツ バ コ 井 リ 風 サ ミ ラ ー ダ ト ボ チ ー ル ズ | 豚ミンチ 35 さとう 0.5 しょうゆ 0.5 みそ 0.5 千切大根 2 人参 10 しょうゆ 0.5 さとう 0.5 穀物酢 0.5 いりごま 0.5 チンゲン菜 20 コーン 20 ミートボール 30 (ブロッコリー) 25 (わかめ) 0.5 (むき海老) 15 (ドレッシング) 10 チーズ 15 | 鶏 ほ の う ト マ れ ト ん 煮 草 鉄 ソ 腕 餃 子 | 鶏肉 40 玉葱 25 しめじ 15 人参 10 トマト 10 ケチャップ 5 コンソメ 0.5 しょうゆ 0.5 (鉄腕餃子) 36 (油) 3 ほうれん草 25 もやし 10 人参 5 しょうゆ 1 | ほ 小 き 吹 松 き 寄 せ 煮 か つ ひ じ お き 含 め 煮 え | ほき吹き寄せ煮 40 (芽ひじき) 2 (人参) 5 (油揚げ) 8 (枝豆) 5 (かつおだし) 30 (さとう) 1 (しょうゆ) 1 (小松菜) 25 (人参) 5 (ポークハム) 10 (花かつお) 0.5 (しょうゆ) 1 | 肉 う ど ん | 冷凍うどん 100 牛肉 25 人参 10 赤かまぼこ 8 青ねぎ 5 かつおだし 200 さとう 2 しょうゆ 4 | | | | | | | |
| | おやつ 延長保育 | ピザ風トースト ジュース・お菓子 | | フルーツポンチ パン | | 牛乳・お菓子 バナナ | | おにぎり バームクーヘン | | きな粉蒸しパン トーナツ | | お菓子 | | | | | | | | |
| | | | 月/6・20 | | | 火/7・21 | | | 水/8・22 | | | 木/9 | | | 金/10 | | | 土/11・25 | | |
| | | | 内容 | グラム | 内容 | グラム | 内容 | グラム | 内容 | グラム | 内容 | グラム | 内容 | グラム | 内容 | グラム | 内容 | グラム | | |
| 第2週・第4週 | エネルギー 蛋白質 | 379 16.8 | | エネルギー 蛋白質 | 397 12.7 | エネルギー 蛋白質 | 462 19.2 | エネルギー 蛋白質 | 368 14.6 | エネルギー 蛋白質 | 429 18.8 | エネルギー 蛋白質 | 458 17.1 | | | | | | | |
| | さ わ ら 照 焼 ま 豚 肉 生 芋 姜 炒 め 煮 | さわら照焼 40 (豚肉) 15 (玉葱) 15 (ピーマン) 10 (人参) 10 (生姜) 0.5 (油) 0.5 (さとう) 1 (しょうゆ) 1 (さつまいも) 30 (レモン) 1 (さとう) 1 | | 星 ゆ パ ン の か プ コ リ ン あ ス ー プ ケ エ プ 冬 カ 瓜 ッ の ト そ ぼ ろ ー 胡 瓜 煮 | 星のコロッケ 40 (鶏ミンチ) 15 (大豆水煮) 15 (玉葱) 5 (人参) 5 (冬瓜) 15 (コンソメ) 0.3 (しょうゆ) 0.5 (胡瓜) 20 (人参) 5 (ゆかり) 0.5 カットコーン 40 (スープの素) 15 牛乳 15 | カ ウ レ ー シ ン チ ユ ナ ー キ ヤ ベ チ ツ サ ー ラ ダ ズ | (牛肉) 30 (じゃがいも) 40 (玉葱) 50 (人参) 15 (グリーンピース) 3 (カレールウ) 10 (キャベツ) 25 (人参) 5 (ドレッシング) 10 (ツナフレーク) 10 ウィンナー 30 チーズ 15 | い ち わ し 昆 布 煮 ン ち 菜 く わ と ま わ か め 煮 え | いわし昆布煮 40 (焼ちくわ) 25 (人参) 5 (わかめ) 0.5 (かつおだし) 30 (さとう) 1 (しょうゆ) 1 (チンゲン菜) 25 (もやし) 10 (人参) 10 (すりごま) 2 (さとう) 2 (しょうゆ) 1 | チ ア キ ス ン カ パ ツ ラ な サ す ラ 炒 め ダ | (チキンカツ) 40 (油) 4 (豆ミンチ) 5 (玉葱) 10 (人参) 10 (油) 0.5 (ケチャップ) 5 (しお) 0.2 (揚げナス) 30 (アスパラ) 25 (ポークハム) 10 (ドレッシング) 10 | 冷 麺 | 冷凍ラーメン 100 ポークハム 8 錦糸卵 15 胡瓜 10 キャベツ 10 豚肉 10 中華スープの素 1 がらスープ 1 (しょうゆ) 2 (酢) 1 | | | | | | | |
| | おやつ 延長保育 | 豆腐のもちもちぱん カステラ | | 七夕おやつ(7日)・バナナ ドーナツ | | フルーツ パン | | ちんすこう お菓子 | | 牛乳・お菓子 バナナ | | お菓子 | | | | | | | | |

☆とうもろこし
について☆
夏の野菜「とうもろこし」
がおいしい季節に
なりました。
とうもろこしはおいしい
だけではなく、栄養価が
高く主食がわりになる
野菜です。
ビタミンB群、
たんぱく質や鉄などの
栄養素をバランス良く
含みます。また、
食物繊維も豊富で

腸内環境を良くして
便秘予防にもなります。
とうもろこしのひげが
茶色いものは熟して
おいしい証拠です☺

※保育園行事・材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。