

# 2020年 8月のこんだて

法光院こども園

		月/24			火/11・25			水/12・26			木/27			金/28			土/1・29		
		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	421		エネルギー	401		エネルギー	428		エネルギー	409		エネルギー	352		エネルギー	439		
	蛋白質	21.6		蛋白質	14.8		蛋白質	23.3		蛋白質	25.3		蛋白質	13.1		蛋白質	14.9		
	さゴカ	さわら西京焼	40	唐キ	鶏肉	50	ハチ	牛肉	30	鮭ほ	鮭切り身	40	豚小	豚肉	35	き	冷凍うどん	100	
	ワ	焼き豆腐	15	ヤ	しょうゆ	1	ヤ	じゃがいも	40	照	かつおだし	15	肉	玉葱	15	つ	油揚げ	30	
	ヤフ	豚肉	15	ベ	生姜	0.5	シズ	玉葱	50	れ	さとう	1	生松	揚げ茄子	30	ね	人参	10	
ら	ズッキーニ	5	と	片栗粉	5	シ	人参	10	り	しょうゆ	1	菜	三色ピーマン	8	う	青ねぎ	5		
チ	ゴーヤ	10	カ	油	4	シ	マッシュルーム	7	ん	片栗粉	0.3	炒	生姜	0.5	ど	かつおだし	200		
ヤ	玉葱	5	ポ	ポテトベース	25	チ	ハヤシルウ	10	草	大豆水煮	20	め	油	0.5	ね	さとう	2		
ワ	人参	5	ニ	人参	10	ア	ちくわ	30	焼	れんこん	10	か	塩	0.2	う	さとう	1		
西	しょうゆ	1	カ	胡瓜	10	ユ	だし	30	ナ	人参	10	干	しょうゆ	2	ど	しょうゆ	4		
ン	塩	0.3	マ	マヨネーズ	10	ス	さとう	1	き	鶏ミンチ	5	切	さとう	1	ん	千切大根	4		
ー	油	0.3	ト	キャベツ	25	パ	しょうゆ	1	ム	グリーンピース	3	っ	しょうゆ	2	う	人参	5		
プ	カリフラワー	25	の	カニカマ	10	ラ	チーズ	15	ル	かつおだし	30	大	さとう	1	ど	油揚げ	5		
サ	人参	10	サ	ドレッシング	5	ち	アスパラ	25	五	さとう	1	根	しょうゆ	1	ん	かつおだし	30		
ル	ささみフレーク	10	あ			く	人参	5	み	ほうれん草	25	お	しょうゆ	1		さとう	1		
ラ	ドレッシング	5	え			サ	ドレッシング	5	目	もやし	10	含	しょうゆ	25		しょうゆ	20		
焼			ラ			わ			そ	ポークハム	10	め	小松菜	25		人参・えのき	20		
ダ			の			煮			豆	さとう・しょうゆ・ごま油	2.5	煮	人参・えのき	0.5		花かつお	0.5		
おやつ	牛乳・お菓子		バナナ			お			キ	みそ・だし	150	え	しょうゆ	1		しょうゆ	1		
延長保育	パン		ジュース・お菓子			お			キ							お菓子			
		月/3・17・31		火/4・18		水/5・19		木/6・20		金/7・21		土/8・22		がピンと張っています。					
		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	491		エネルギー	443		エネルギー	529		エネルギー	387		エネルギー	485		エネルギー	449		
	蛋白質	21.1		蛋白質	16.1		蛋白質	17.5		蛋白質	15.2		蛋白質	21.2		蛋白質	17.2		
	コ肉	コロッケ	40	さ	さば味噌煮	40	カ	豚肉	35	筑	鶏肉	35	ア	アジフライ	40	に	冷麦	40	
	口	油	4	ば	れんこん	30	お	じゃがいも	40	前	ごぼう	15	ジ	油	4	ゆ	油揚げ	15	
	ツ	三度豆	30	の	人参	10	レ	玉葱	50	口	こんにやく	5	ナ	豚肉	5	ゆ	人参	10	
ケ	人参	5	味	牛ミンチ	5	ー	人参	15	煮	人参	5	フ	人参	10	う	わかめ	0.3		
・	えのきだけ	5	噌	いりごま	2	シ	グリーンピース	3	ッ	しめじ	5	ラ	大豆水煮	10	う	ささみフレーク	15		
三	まぐろ水煮	5	煮	さとう	1	ー	カレールー	10	コ	三度豆	5	ダ	じゃがいも	0.5	う	かつおだし	200		
団	かつおだし	30	ン	しょうゆ	1	ユ	春雨	8	リ	かつおだし	30	イ	ケチャップ	5	う	さとう	2		
度	さとう	1	れ	油	5	ー	春雨	8	し	さとう	2	・	コンソメ	0.2	う	しょうゆ	2		
豆	しょうゆ	1	菜	チンゲン菜	25	・	キャベツ	20	ー	しょうゆ	3	パ	きゅうり	30	め				
ツ	肉団子	36	の	もやし	10	ジ	ポークハム	8	ゆ	しゅうまい	36	ン	人参	25					
ナ			こ	きざみのり	0.5	春	ドレッシング	5	ご	ブロッコリー	25	ク	ツナフレーク	10					
煮			ん	しょうゆ	1	雨	お魚ソーセージ	35	ま	人参	10	キ	ドレッシング	5					
子			き			チ	チーズ	15	あ	すりごま	2	ン	スープの素						
おやつ	じゃこチーズトースト		の			サ			い	さとう	2	ズ	牛乳						
延長保育	カステラ		ら			ダ			え	しょうゆ	1								
		牛乳・お菓子		ゼリー		野菜ジュース蒸しパン		お菓子		とうもろこしおにぎり		お菓子		みて下さいね(^▽^)/					
		バナナ		パン		バナナ		バナナ		バナナ		バナナ							

※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。