

2021年3月のこんだて

法光院こども園

		月/1・15・29			火/2・16・30			水/3・17・31			木/4・18			金/5・19			土/6		
		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	438		エネルギー	394	エネルギー	450	エネルギー	436	エネルギー	480	エネルギー	476						
	蛋白質	23.0		蛋白質	17.3	蛋白質	17.3	蛋白質	24.3	蛋白質	20.2	蛋白質	18.2						
	さほ	さわら照焼	40	豆ブ	豆腐ハンバーグ	50	中大	牛肉	40	鮭菜	鮭の塩焼	40	タ野	タンドリーチキン	40	ミ	スパゲティ	50	
	わう	あらめ	2	腐口	豚肉	15	華根	キャベツ	40	のの	じゃが芋	30	ン菜	アスパラ	30	ー	牛ひき肉	25	
	られ	焼ちくわ	5	ハッ	こんにやく	5	井	玉葱	40	のの	玉葱	5	ドリ	人参	10	ト	玉葱	40	
照れ	油揚	3	ン	玉葱	10	井	たけのこ	10	塩花	人参	3	ロッ	ツナフレーク	3	ス	人参	5		
焼ん	人参	5	バコ	三度豆	5	サ	中華スープ	10	焼	中華スープ	10	ケ	だしかつお	30	パ	グリーンピース	3		
・草	かつおだし	30	バ	人参	5	・ラ	がらスープ	5	か	しょうゆ	5	キン	さとう	1	ゲ	ダイストマト	8		
あ	さとう	1	ーリ	生姜	1	お	しょうゆ	5	煮え	かつおだし	30	ン	しょうゆ	1	テ	ケチャップ	10		
ら	しょうゆ	1	グ	だしかつお	30	魚	片栗粉	30	じつ	さとう	1	・	しょうゆ	1	イ	コンソメ	0.5		
あ			グ	さとう	1	ソ	お魚ソーセージ	35	ゃ	しょうゆ	1	ア	野菜コロッケ	25					
め	ほうれん草	30	・海	しょうゆ	2	ー	大根	30	お	菜の花	15	ス	油	2					
ま	もやし	10	し	ブロッコリー	30	チ	人参	5	が	ほうれん草	15	パ	スープの素	15					
含	人参	10	ぐ	カリフラワー	10	セ	人参	5	あ	人参	10	ン	牛乳	150					
め	すりごま	2	れ	人参	10	ー	ツナフレーク	5	玉	花かつお	1	ス							
煮え	さとう	1	あ	海苔	1	ジズ	ドレッシング	10	煮え	しょうゆ	1	ナ							
	しょうゆ	1	煮え	しょうゆ	1		チーズ					煮							
おやつ	牛乳・お菓子		ハン	チーズ蒸しぼん		フルーチェ		生乳・ほうしパン		生乳・お菓子		お菓子							
延長保育	ハン		ハン	バナナ		ジュース・お菓子		バームクーヘン		トーナツ									
		月/8・22			火/9・23			水/10・24			木/11・25			金/12・26			土/13		
		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	415		エネルギー	347	エネルギー	586	エネルギー	360	エネルギー	352	エネルギー	429						
	蛋白質	15.5		蛋白質	20.0	蛋白質	23.0	蛋白質	13.2	蛋白質	15.3	蛋白質	18.6						
	ポ野菜	ポテトカップグラタン	50	す焼	牛肉	25	かも	鶏肉	30	さ小	さばのねぎ味噌焼	40	鶏	冷凍うどん	100				
	テの	大根	25	売	焼き豆腐	25	レ	じゃがいも	40	ば	卵の花	10	肉	鶏肉	35				
	トコ	玉葱	8	き	玉葱	20	ー	玉葱	50	松	油揚	5	う	赤かまぼこ	8				
カン	ササミフレーク	10	・	白菜	20	シ	人参	15	ね	人参	5	ど	青ねぎ	5					
ソツ	人参	3	三	おつゆ麩	3	し	人参	15	ぎ	さとう	2	う	だしかつお	200					
メ	むき枝豆	3	焼	だしかつお	30	チ	グリーンピース	3	菜	みそ	2	ら	さとう	2					
プ煮	コンソメ	0.3	度	さとう	2	サ	カレールー	10	ゆ	しょうゆ	1	瓜	しょうゆ	2					
グ南	しょうゆ	0.5	豆	しょうゆ	3	ユ	ウィンナー	30	噌	しょうゆ	1	サ	さとう	1					
ラ瓜	南瓜	30	き	野菜しゅうまい	36	ー	ウィンナー	30	か	さつま揚げ	25	タ	しょうゆ	1					
サ	胡瓜	10	か	三度豆	30	ダ	太もやし	30	焼	チンゲン菜	30	ラ	しょうゆ	1					
タ	人参	10	っ	人参	10	ウ	人参	5	か	人参	10	ン	しょうゆ	1					
ランダ	マヨネーズ	10	つ	人参	10	ウ	ポークハム	0.5	り	すりごま	0.1	ど	しょうゆ	1					
	塩	0.1	風	花かつお	1	イ	ドレッシング	10	卵	さとう	2	ん	しょうゆ	1					
			あ	しょうゆ	1	チ	チーズ	15	あ	しょうゆ	1								
			煮え			ナー			の	ごま油	1								
						ーズ			花	わかめ・玉葱	20.5								
おやつ	青菜とじゃこのおにぎり		焼そば			牛乳・お菓子		黒ごまクッキー		牛乳・バナナ		お菓子							
延長保育	カステラ		バナナ			パン		ドーナツ		お菓子									

<卵の花について>

卵の花はおからを煮た料理です。おからは、大豆を製造する過程で豆乳を絞った際に残るかすですが、栄養価はとても高いです。食物繊維が豊富で木綿豆腐の約10倍含まれています。

その他にもタンパク質やカリウム、カルシウムも豊富に含んでおり、栄養満点です！ご家庭でもぜひ取り入れて下さいね♡

※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。