

2021 年 7月のこんだて

法光院こども園

		月/12・26			火/13・27			水/14・28			木/1・15・29			金/2・16・30			土/3・31		
		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	520		エネルギー	358	エネルギー	565	エネルギー	463	エネルギー	342	エネルギー	479						
	蛋白質	14.4		蛋白質	16.5	蛋白質	26.2	蛋白質	24.6	蛋白質	22.1	蛋白質	22.4						
	鶏ポテトのサラダ	鶏肉 しょうゆ かつおだし 片栗粉 油	50 2 3 6 4	いわし紀州煮	50	カレーライス	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース カレールウ	35 30 30 15 3 10	鶏キのヤマベ	鶏マーレード焼	40	ほほうき	ほき吹き寄せ煮	40	に	冷麦 油揚げ 人参 わかめ ささみフレーク かつおだし さとう しょうゆ	30 20 10 0.2 35 200 2 2		
	唐アスパラ	ポテトベース 人参 きゅうり マヨネーズ	25 5 10 10	煮し・オクラ	20	ミートボール	30	ドの焼ゆ	キャベツ お魚ソーセージ ゆかり	30 10 0.5	あえの生姜炒め汁	ほうれん草 もやし・しめじ 人参 すりごま さとう・しょうゆ	30 20 10 2 3	うめ	17日 幼児運動発表会				
	揚げ	アスパラ ポークハム コーン コンソメ 油	25 10 8 0.1 1	紀州かつおあえ	1	チーズ	15	スープあえ						ん					
おやつ	コーンフレーククッキー		とうもろこしおにぎり		牛乳・お菓子		牛乳・きな粉蒸しぼん		カレーチーズラスク		お菓子								
延長保育	ジュース・お菓子		バナナ		パン		バームクーヘン		ドーナツ										
		月/5・19			火/6・20			水/7・21			木/8			金/9			土/24		
		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	430		エネルギー	518	エネルギー	503	エネルギー	484	エネルギー	503	エネルギー	465						
	蛋白質	19.2		蛋白質	16.4	蛋白質	18.7	蛋白質	18.1	蛋白質	18.7	蛋白質	19.5						
	さちくわわ	さわら照焼	40	鶏ブロツ	40	ビ春雨	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 マッシュルーム ビーフルウ	30 30 30 10 5 10	ささばっ	さば塩焼	40	麻子	豚ミンチ 人参 たけのこ 赤だしみそ にんにく 生姜 さとう しょうゆ 片栗粉 青ねぎ	40 10 5 1 0.2 0.2 2 3 5 5	カ	冷凍うどん 牛肉 玉葱 かつおだし さとう しょうゆ カレールウ 片栗粉 青ねぎ	100 35 25 200 2 3 4 5 5		
	煮・照	焼ちくわ 人参 わかめ かつおだし さとう しょうゆ	25 8 0.5 30 1 1	さっりぱり	10	ウィンナー	30	芋	油揚げ だしかつお さとう しょうゆ	5 2 1 1	三度豆	えのき 油揚げ だしかつお さとう しょうゆ	2 10 2 2 1	子ゲ	さつま芋 レモン汁 さとう しょうゆ	25 10 2 2 1	海老	揚げ茄子 海老しゅうまい	30 36
	あえ	南瓜 すりごま さとう しょうゆ	25 2 2 1	星の	30	ウイチ	きゅうり 人参 春雨 わかめ ドレッシング	20 5 10 0.5 10	豆					ゆナ	チンゲン菜 もやし 人参 いりごま さとう・しょうゆ ごま油	30 10 10 2 3 1	う	10日 幼児運動発表会 リハーサル	
おやつ	バナナケーキ		フルーチェ		7日きらきら寒天・21日ちぢみ		豆腐のもちもちばん		牛乳・お菓子		お菓子								
延長保育	お菓子		カステラ		ドーナツ		バナナ		パン										

<きゅうりについて>

緑色のきれいな色とみずみずしい歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。《かつぱ巻き》はかつぱの大好物という言い伝えから名付けられました♪

※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。