

2021 年 11月のこんだて

法光院こども園

		月/1・15・29			火/2・16・30			水/17			木/4・18			金/5・19			土/6・20		
		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	355		エネルギー	490	エネルギー	450	エネルギー	469	エネルギー	374	エネルギー	475						
	蛋白質	15.5		蛋白質	19.2	蛋白質	20.7	蛋白質	22.4	蛋白質	18.3	蛋白質	18.2						
	豚ほ	豚肉 30 大根 30 人参 10 絹さや 3 かつおだし 2 さとう 2 しょうゆ 3		さぶ	さば塩焼 40	カカ	鶏肉 35 じゃが芋 30 玉葱 30 人参 10 グリーンピース 3 カレールウ 10	牛小	牛肉 25 突きこんにやく 8 玉葱 10 三度豆 10 人参 8 生姜 1 かつおだし 2 さとう 2 しょうゆ 3	か餃	まぐろ 40 生姜 1 しょうゆ 2 片栗粉 5 油 4	ミ	スパゲティ 50 牛ミンチ 25 玉葱 40 人参 5 グリーンピース 3 ダイストマト 8 ケチャップ 10 コンソメ 0.5						
	大う	魚介ナゲット 30 油 3		ば	卵の花 10 油揚 8 人参 5 さつま芋 10 かつおだし 2 さとう 1 しょうゆ 1	レリ	ミートボール 30	肉し	カリフラワー 25 人参 8 かにかま 10 ドレッシング 10	じ子	大豆ミート 3 キャベツ 20 玉葱 5 人参 5 塩麴 5 油 0.5	ー							
	根れ	ほうれん草 30 もやし 10 人参 0.5 海苔 1 しょうゆ 1		ッ	ブロッコリー 30 すりごま 2 さとう 2 しょうゆ 1	シラ	チーズ 15	ぐれ	さつま芋 35 さとう 1 しょうゆ 0.3	の・	餃子 20	ト							
魚草			焼		チワ		煮	小松菜 30 ツナ 10 人参 10 塩昆布 1 ごま油 0.5	唐揚	スープの素 15 牛乳 150	ス								
介海			ー		ュー		さ		パ		パ								
ナ			ご		ー		つ		ケン		ベ								
ゲ			ま		ー		ま		ッ		ッ								
ッ			の		ー		芋		塩		ス								
あ			あ		ー		あ		麴		ス								
ト			花		ー		煮		炒		チ								
え			え		ー		え		め		イ								
おやつ		炊き込みおにぎり			牛乳・お菓子			焼きそば			牛乳・じゃこパン			お麴ラスク			お菓子		
延長保育		バナナ			パン			お菓子			バーンクレーン			トーナツ			お菓子		
		月/8・22			火/9			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	417		エネルギー	409	エネルギー	340	エネルギー	451	エネルギー	369	エネルギー	452						
	蛋白質	18.7		蛋白質	15.6	蛋白質	18.2	蛋白質	24.8	蛋白質	12.0	蛋白質	15.7						
	い高	いわしみぞれ煮 40		ポ野	ポテトカップグラタン 50	ピア	牛肉 30 じゃがいも 30 玉葱 35 人参 10 マッシュルーム 5 ビーフルウ 10	鮭三	鮭切り身 40 かつおだし 1 さとう 1 片栗粉 0.3 しょうゆ 1	ヒチ	ヒレカツ 40 油 4	カ	冷凍うどん 100 鶏肉 35 玉葱 10 かつおだし 20 さとう 5 しょうゆ 2 カレールウ 2 片栗粉 5 青ねぎ 1						
	わし	水菜 30 人参 5 豚肉 5 かつおだし 2 砂糖 1 しょうゆ 1		テ菜	金平肉団子 36	ース	ウィンナー 30	の度	白菜 30 もやし 5 人参 5 油揚 5 かつおだし 2 さとう 1 しょうゆ 1	レン	南瓜 35 ミックスベジタブル 5 マヨネーズ 3 塩 0.1	レ	冷凍うどん 100 鶏肉 35 玉葱 10 かつおだし 20 さとう 5 しょうゆ 2 カレールウ 2 片栗粉 5 青ねぎ 1						
	み野	高野フライ 30 油 3		カの	大根 25 玉葱 8 大豆ミート 3 人参 3 むき枝豆 3 コンソメ 0.3 しょうゆ 0.5	フパ	ポークハム 8 人参 5 グリーンアスパラ 25 ドレッシング 10	照	三度豆 25 すりごま 2 さとう 2 しょうゆ 1	カゲ	チンゲン菜 30 ポークハム 10 もやし 10	ー							
ぞれ			プコ	しめじ 10 豚肉 10 人参 10 突きこんにやく 10 青ねぎ 5 だし 150 みそ 10	シラ	チーズ 15	焼豆		ン		う								
煮フ			グン		ー		・		南		ど								
水			ラソ		ー		白		菜		ん								
菜			ラタ		ー		菜		瓜										
煮			ンメ		ー		ま		ソ										
び			ンメ		ー		含		サ										
た			ンメ		ー		め		ラ										
し			ンメ		ー		煮		テ										
イ			ンメ		ー		え		ダ										
おやつ		牛乳・お菓子			ちんすこう			バナナ			牛乳・きな粉蒸しぱん			スイートポテト			お菓子		
延長保育		カステラ			お菓子			ドーナツ			パン			バナナ			お菓子		

<白菜について>
風邪予防に効果的な
ビタミンCや整腸作用
が期待できる食物
繊維が豊富な白菜。
クセがなく、和洋中
どんな料理にも
合わせやすい野菜
です。
今月は白菜と油揚
げの含め煮で提供
します。お楽しみに♪

※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。