2022年　2月のこんだて

法光院こども園

	月/14・28			火/1・15			水/2・16			木/3・17			金/4・18			土/5・19		
		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	671 19.4		エネルギー 蛋白質	594 16.9		エネルギー 蛋白質	739 10.3		エネルギー 蛋白質	534 19.3		エネルギー 蛋白質	514 18.6		エネルギー 蛋白質	517 18.4	
	キャベツサラダ・パンプキンスープ ハートのハンバーグ・ナポリタン	ハンバーグ	40	さほばうれん味噌草・ごまのあえ花	さばみそ煮	40	大根サラダ・チーズカレーシチュー・ミートボールズ	豚肉	35	五目豆・さつま生芋天ぷら煮	いわし生姜煮	40	チンジャオロースキ・カリフラワー煮・アスパラサラダ照焼ン	チキン照焼	40	焼きそば		100
		じゃが芋	30					じゃが芋	30						4			
		スパゲティ	10		うの花	10		玉葱	30		大豆水煮	15		カリフラワー	25	牛肉		30
		玉葱	10		油揚	8		人参	10		グリンピース	3		ポークハム	8	玉葱		10
		人参	8		人参	10		グリンピース	3		こんにゃく	5		人参	8	キャベツ		20
		マッシュルーム	3		さつま芋	10		カレールウ	10		人参	8		むき枝豆	3	人参		10
		ピーマン	3		かつおだし	2					ごぼう	8		コンソメ	0.5	太もやし		5
		油	0.5		さとう	1					刻み昆布	0.3		さとう	0.2	とんかつソース		5
		さとう	0.2		しょうゆ	1		ミートボール	30		かつおだし	2		しょうゆ	0.3	ウスターソース		5
			10								さとう	1				油		1
		キャベツ	30		ほうれん草	30		大根	25		しょうゆ	1		グリーンアスパラ	25	粉かつお		0.5
		お魚ソーセージ	10		太もやし	10		わかめ	0.5					人参	10			
		コーン	10		すりごま	2		ちりめんじゃこ	3		さつま芋	25		えのきだけ	10	★19日★ 幼児音楽会 リハーサル		
		ドレッシング	10		さとう	2		ドレッシング	5		薄力粉	5		ドレッシング	5			
					しょうゆ	1		チーズ	15		油	2						
		スープの素	15								★3日★ 恵方巻き みそ汁 プチゼリー							
		牛乳	150															
おやつ		チーズおかかおにぎり			ココア蒸しパン			牛乳・お菓子			牛乳・バナナ			胡麻とチーズのスティックケーキ			お菓子	
延長保育		バナナ			お菓子			パン			バームクーヘン			ドーナツ				

	月/7・21			火/8・22			水/9			木/10・24			金/25			土/12・26		
		内　容			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	676 25.7		エネルギー 蛋白質	657 19.0		エネルギー 蛋白質	712 13.3		エネルギー 蛋白質	711 25.7		エネルギー 蛋白質	680 28.8		エネルギー 蛋白質	573 19.5	
	あらめ煮・小松菜塩昆布あえ さんまオレンジ煮	さんまオレンジ煮	40	ポークビーンズ・ブロッコリーかぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ挽肉フライ	40	もやしサラダ・チーズホワイトシチュー・ウィンナー	鶏肉	35	麻婆海老しゅうまい・チンゲン菜ナム豆腐	合挽ミンチ	35	白菜海苔あえ・みそ汁金平ごぼう	かつおフライ	40	肉うどん		
		あらめ	2		油	4		じゃがいも	30		人参	8		油	3		冷凍うどん	100
		焼ちくわ	5					玉葱	30		たけのこ	5					牛肉	25
		油揚	8		豚肉	15		人参	10		赤だし味噌	1		ごぼう	23		かまぼこ	10
		人参	8		人参	8		コーン	3		にんにく	0.2		豚肉	10		青ねぎ	5
		三度豆	3		大豆水煮	15		シチュールウ	10		生姜	0.2		人参	10		かつおだし	8
		かつおだし	2		じゃがいも	10		スキムミルク	5		さとう	2		いりごま	1		さとう	2
		さとう	1		むき枝豆	3					しょうゆ	3		さとう	1		しょうゆ	4
		しょうゆ	1		ケチャップ	5		ウィンナー	30		片栗粉	5		しょうゆ	1			
					コンソメ	0.5					青ねぎ	5		油	0.5			
		小松菜	30		さとう	0.2		太もやし	25		サイコロ豆腐	40						
		太もやし	10					とうみょう	5					白菜	30			
		ささみフレーク	10		ブロッコリー	30		人参	10		海老しゅうまい	36		太もやし	10	★26日★ 幼児音楽会		
		塩昆布	0.5		人参	10		ツナフレーク	10					人参	10			
					ドレッシング	5		ドレッシング	5		チンゲン菜	30		刻み海苔	10			
											まいたけ	10		しょうゆ	1			
								チーズ	15		さとう	2						
											しょうゆ	1		高野豆腐	10			
											いりごま	2		ねぎ・油揚	20			
											ごま油	1		みそ・だし	160			
おやつ		牛乳・豆腐のもちもちぱん			牛乳・お菓子			ちぢみ			ピザ風トースト			マカロニあべかわ			お菓子	
延長保育		カステラ			ドーナツ			お菓子			バナナ			パン				

※ごはん110gとして栄養計算しています。　※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。

☆卵の花について☆

おからは豆腐を作る際に大豆から豆乳を絞った後の残りの部分です。

おからの色が初夏に花を咲かせるウツギの花に似ていることから「卵の花」と呼ばれています。

原材料が大豆なので植物性たんぱく質やカルシウム、脂質などが豊富です。

特に食物繊維が多く含まれ、ごぼうの約2倍の量です！

今月は1日、15日の献立で提供します。

お楽しみに♪