

2022年 7月のこんだて

法光院こども園

| 月/11-25 | | | 火/12-26 | | | 水/13-27 | | | 木/14-28 | | | 金/15-29 | | | 土/16-30 | | | |
|-------------|---|--|---------------|---|---|-------------|--|---|----------------|--|--|-------------|--|--|-------------|----------------------------|--|--|
| エネルギー | 内容 | グラム | エネルギー | 内容 | グラム | エネルギー | 内容 | グラム | エネルギー | 内容 | グラム | エネルギー | 内容 | グラム | エネルギー | 内容 | グラム | |
| 614 22.1 | 白身魚フライ 油 鶏ミンチ 大豆水煮 玉葱 コーン 人参 ダイストマト ケチャップ コンソメ カレールウ 小松菜 ポークハム 太もやし コンソメ 油 | 40 4 15 15 5 3 5 3 3 0.3 0.5 30 10 10 0.4 0.5 | 567 19.7 | 豚あ ら のめ 煮 生・ 南 姜瓜 ご 炒ま あ めえ | 35 10 10 10 0.3 0.3 2 2 2 8 8 2 1 1 30 15 2 2 1 | 663 24.1 | 中春 華雨 井サ ・ラ ウダ イ・ ンチ ナー ーズ | 25 30 20 10 5 0.5 2 0.1 1 8 30 8 10 10 10 15 | 592 17.8 | さほ ばう 唐揚 げん 冬草 瓜塩 の昆 布 ソあ 煮え | 40 5 2 4 3 20 3 3 5 0.3 0.5 30 10 10 0.5 | 681 21.2 | ミア ニス チパ キラ サン ラダ 人・ 参わ ちか ヤめ ンス プー ルプ | 48 25 8 10 0.2 0.2 0.2 0.5 25 10 10 10 10 10 0.5 | 724 26.8 | カ レ ー う ど ん | 100 35 25 8 2 3 4 5 5 10 10 10 10 10 0.5 | |
| おやつ 延長保育 | チーズ蒸しパン お菓子 | | 牛乳・お菓子 バナナ | | ほうしパン バームクーヘン | | どっもるこしおにぎり ドーナツ | | 牛乳・ちんすこつ パン | | お菓子 | | お菓子 | | | | | |
| 月/4 | 内容 | グラム | 火/5-19 | 内容 | グラム | 水/6-20 | 内容 | グラム | 木/7-21 | 内容 | グラム | 金/8-22 | 内容 | グラム | 土/9-23 | 内容 | グラム | |
| 640 22.5 | 合挽ミンチ 人参 筍 赤だしみそ にんにく 生姜 さとう しょうゆ 片栗粉 青ねぎ 豆腐 魚介ナゲット ブロッコリー かにかま ドレッシング | 35 8 10 1 0.2 0.2 2 3 5 5 40 40 25 10 10 | 676 26.5 | あ三 じ度 南豆 蚕 漬か けつ ・お 肉団 子え | 50 5 5 15 10 2 3 1 2 36 25 10 0.5 1 | 731 30.9 | カカ レリ フシ ラワ ュー ・サ お魚 ソ・ チー ーズ | 35 30 25 10 3 10 35 25 5 10 10 15 | 648 14.7 | 鶏チ ンゲ ンの トマ ト菜 海苔 煮あ え 星・ のコー ンス ープ ケブ | 35 10 5 5 20 5 3 0.3 0.3 0.3 30 3 30 1 10 0.5 10 15 15 | 506 21.7 | いれ んこ ん金 平 し・ キャ ベツ ゆか りあ 煮え | 40 2 2 0.2 2 30 10 2 1 1 0.5 10 10 0.5 | 637 23.1 | に ゆ う め ん | 100 25 10 20 5 2 0.5 5 1 | |
| おやつ 延長保育 | ちぢみ カステラ | | 牛乳・お菓子 パン | | マカロニあべかわ バナナ | | セタゼリー(7日)ゼリー(21日) ドーナツ | | 牛乳・バナナ お菓子 | | お菓子 | | お菓子 | | | | | |

※なすについて

茄子は90%が水分で
できていることから、
「栄養がない」と思わ
れがちですが、実は
健康や美容に効果的
な栄養素を含みます。
なすの皮の紫色には
ポリフェノールが
含まれています。
抗酸化作用があり、
免疫力アップや

アンチエイジングに
効果的です。

※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。