

2022年 8月のこんだて

法光院こども園

		月/1・29			火/2・30			水/3・17・31			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	595		エネルギー	564	エネルギー	637	エネルギー	643	エネルギー	710	エネルギー	452						
	蛋白質	24.2		蛋白質	18.8	蛋白質	23.5	蛋白質	22.5	蛋白質	23.5	蛋白質	20.8						
	さんまおおかか煮	40	鶏チ	鶏天ぷら油	40	カブ	豚肉	25	さ小	さわら切り身	40	えマ	えびフライ	30	肉	冷凍うどん	100		
	焼き豆腐	13	肉ン	油	4	レロ	じゃがいも	30	わ	かつおだし	1	びカ	油	2	う	牛肉	25		
	豚肉	20	の	大根	25	ー	玉葱	20	ら	さとう	2	フロ	豚肉	35	ど	赤かまぼこ	8		
ズッキーニ	3	天	玉葱	5	ッ	人参	10	松	片栗粉	0.3	ニ	人参	8		人参	10			
ゴーヤ	3	ゲ	大豆ミート	3	シ	グリーンピース	5	照	しょうゆ	2	ラ	じゃがいも	25		青葱	5			
玉葱	3	ぷ	人参	5	コ	カレールー	0.5	菜	ちくわ	30	イ	大豆水煮	10		かつおだし	8			
人参	3	ら	むき枝豆	3	リ	ちくわ	30	焼	かつおだし	2	ラ	ケチャップ	5		さとう	2			
しょうゆ	1	菜	コンソメ	0.3	ー	かつおだし	2	・	さとう	1	・	さとう	0.5		しょうゆ	3			
塩	0.3	・	さとう	0.2	ユ	しょうゆ	1	海	しょうゆ	1	ポ	コンソメ	0.5						
油	0.3	大	しょうゆ	0.5	ー			・	さとう	1	ー	マカロニ	8						
		根			・			茄	きぬさや	3	パン	きゅうり	20						
		昆			ダ			苔	小松菜	30	ク	お魚ソーセージ	10						
		布			ち			子	まいたけ	10	プ	マヨネーズ	10						
		ソ			く			の	ささみフレーク	10	キン	スープの素	15						
		メ			わ			あ	きざみ海苔	0.5	ー	牛乳	15						
		あ			ー			煮	しょうゆ	10	ス								
		煮え			煮			物			ズ								
								え											
おやつ	お麩きなこ		牛乳・お菓子		野菜ジュース蒸しパン		牛乳・青りんごゼリー		鮭ごまおにぎり				お菓子						
延長保育	お菓子		バナナ		バームクーヘン		ドーナツ		パン										
	月/8・22		火/9・23		水/10・24		木/25		金/12・26		土/27								
	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	内容	グラム					
第2週・第4週	エネルギー	587	エネルギー	605	エネルギー	724	エネルギー	552	エネルギー	462	エネルギー	422							
	蛋白質	23.0	蛋白質	22.0	蛋白質	26.7	蛋白質	16.6	蛋白質	14.3	蛋白質	17.6							
	鶏ひ	鶏ももみぞれ煮	40	あア	あじフライ	40	ハオ	牛肉	30	さ三	さばカレーソース煮	40	冷	冷凍ラーメン	100				
	じ	芽ひじき	2	ビス	油	4	ヤク	じゃがいも	30	ば	三度豆	30		豚肉	25				
	も	油揚	3	フ	冬瓜	30	シラ	玉葱	30	豆	人参	5		錦糸卵	10				
含	人参	5	パ	むき枝豆	5	シと	人参	10	の	えのきだけ	5		胡瓜	10					
め	大豆水煮	3	ラ	鶏ミンチ	5	チ胡	マッシュルーム	7	煮	かつおだし	2		キャベツ	10					
煮	かつおだし	2	ラ	人参	5	シと	ハヤシフレーク	10	カ	さとう	1		中華スープの素	1					
・	さとう	1	イ	かつおだし	2	ユ	ウインナー	30	カ	しょうゆ	1		がらスープ	0.3					
み	しょうゆ	1	サ	さとう	1	瓜			レ	しょうゆ	1		しょうゆ	1					
か	かぼちゃ	30	・	しょうゆ	1	ー	胡瓜	15	リ	かつおだし	2		カリフラワー	25					
ぼ	ポークハム	10	ラ	片栗粉	3	サ	オクラ	15	ー	さとう	1		ブロッコリー	10					
ぞ	コンソメ	0.5	ダ	アスパラ	25	・	かにかま	10	ソ	しょうゆ	2		人参	10					
ち			瓜	人参	10	ラ	ドレッシング	10	ワ				ドレッシング	10					
や			あ	人参	10	ウ			ー										
れ			ん	ツナフレーク	10	ダ	チーズ		ソ										
ソ			み	ドレッシング	10	イ			ワ										
テ			か	油揚	10	ン			ー										
煮			そ	さつま芋	0.5	チ			サ										
			け	青葱	1	ー			ス										
			汁	みそ・だし	150	ズ			ラ										
おやつ	牛乳・パンケーキ		カレーチーズラスク		牛乳・お菓子		わらびもち		バナナ(12日)すいか(26日)		お菓子								
延長保育	パン		カステラ		バナナ		ドーナツ		お菓子										

すいかについて
すいかは、体を冷やし、利尿作用、むくみ予防に効果的です。冷やすと甘みが、増します。色つやが良く、黒い模様の部分が濃く、緑との境目がはっきりしているものが甘いと言われていいます。

☆お知らせ☆
13日、15日、16日は、給食センターがお盆休みのため、別メニューとなります。

※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。