

2023年 3月のこんだて

法光院こども園

月/13・27	火/14・28		水/1・15		木/2・16・30		金/3・17・31		土/4・18	
	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
エネルギー 蛋白質 670 21.3 鶏さ のっ おろ ま しい 煮も 水ご 菜ま 煮あ 浸し え おやつ 延長保育	エネルギー 蛋白質 617 24.5 さ大 さばの味噌煮 ば根 のゆ 味噌 煮り ・あ 小え 松菜 味噌 汁	エネルギー 蛋白質 600 21.8 カカ レリ フシ ラチ ュー ーサ おラ 魚ソ ーチ ージズ	エネルギー 蛋白質 522 20.9 赤南 魚西 京瓜 焼 ・サ れん こら ん金 平ダ	エネルギー 蛋白質 536 19.3 鶏チ 天 ン キゲ ヤ ベン ツ菜 コソ ンソ メ 煮	エネルギー 蛋白質 579 23.0 焼 き そ ば お菓子					
鶏肉 50 かつおだし 2 さとう 3 しょうゆ 3 大根おろし 50 青ねぎ 3 水菜 30 人参 5 豚肉 5 かつおだし 2 さとう 1 しょうゆ 1 さつまいも 25 すりごま 2 さとう 2 しょうゆ 1	さばの味噌煮 50 小松菜 30 しめじ 8 人参 7 ベーコン 3 油 0.5 塩 0.2 しょうゆ 0.5 大根 25 人参 10 ちりめんじゃこ 10 ゆかり 0.5 豆腐 10 わかめ 10 油揚 10 みそ・だし 150	牛肉 35 じゃがいも 30 玉葱 25 人参 10 グリーンピース 3 カレールウ 10 お魚ソーセージ 35 カリフラワー 25 人参 10 かにかま 3 ドレッシング 5 チーズ 15	赤南魚西京焼 30 れんこん 25 大豆ミート 3 ピーマン 8 さとう 1 しょうゆ 2 油 0.5 南瓜 25 ミックスペジタブルドレッシング 10 5	鶏天油 40 4 キャベツ 30 玉葱 8 ツナフレーク 8 人参 5 コンソメ 0.5 さとう 0.5 しょうゆ 0.5 チンゲン菜 30 太もやし 10 ちくわ 10 コンソメ 0.5	焼きそば麺 100 豚肉 30 玉葱 10 キャベツ 20 人参 10 太もやし 5 とんかつソース 5 ウスターソース 5 油 1 花かつお 0.5					
牛乳・お菓子 パン	チーズ蒸しパン バナナ	ミルクラスク バームクーヘン	牛乳・コーンフレーククッキー ドーナツ	ひなゼリー(3日)・青菜とじゃこのおにぎり お菓子	お菓子					
月/6・20 エネルギー 蛋白質 533 21.9 牛ほ 肉う しぐ れん 草 ちか くつ 磯お 部あ 揚げ え おやつ 延長保育	エネルギー 蛋白質 714 22.0 エキ ビー カマ カレ ーブ 風 ッパ ンコ プキ ンサ ーダ ブ	エネルギー 蛋白質 778 24.1 親も 子や し 井 ・サ ラ ウダ イ ンチ ナー イズ	エネルギー 蛋白質 694 25.4 ホア イス コ パ ー ラ ー サ ラ 春 巻ダ	エネルギー 蛋白質 536 21.5 さ白 わ菜 ら 照塩 煮昆 ・あ 布 らあ め 煮え	エネルギー 蛋白質 539 12.4 か き 揚 げ う ど ん お菓子					
牛肉 30 突こんにやく 8 玉葱 8 三度豆 8 人参 10 生姜 1 かつおだし 2 さとう 2 しょうゆ 3 ちくわ磯部天ぷら油 30 3 ほうれん草 30 人参 10 えのき 10 花かつお 0.5 しょうゆ	エビカツ 40 4 ブロッコリー 25 ポークハム 10 ドレッシング 5 豚ミンチ 15 大豆水煮 15 玉葱 5 コーン 3 人参 5 ダイストマト 3 ケチャップ 3 コンソメ 0.3 さとう 0.2 カレールウ 0.5 スープの素 15 牛乳 150	鶏肉 35 ふわふわ玉子 45 玉葱 25 人参 10 グリーンピース 3 かつおだし 2 しょうゆ 3 さとう 2 片栗粉 5 ウィンナー 30 太もやし 25 豆苗 5 ちりめんじゃこ 3 人参 10 ドレッシング 5 チーズ 15	豚肉 35 キャベツ 25 ピーマン 5 人参 5 油 0.5 さとう 2 赤だし味噌 2 しょうゆ 1 春巻油 25 2 アスパラ 25 人参 10 ささみフレーク 10 すりごま 2 さとう 2 しょうゆ 1 ごま油 1	さわら切身 50 かつおだし 1 さとう 1 片栗粉 0.3 しょうゆ 1 あらめ 2 焼ちくわ 5 油揚 8 人参 8 三度豆 3 かつおだし 2 さとう 1 しょうゆ 1 白菜 30 しめじ 10 ツナフレーク 10 塩昆布 0.5	冷凍うどん 野菜かき揚げ 油 赤かまぼこ 青葱 かつおだし さとう しょうゆ					
マカロニあべかわ カステラ	牛乳・お菓子 ドーナツ	フルーチェ バナナ	牛乳・豆腐のもちもちパン パン	ドライフルーツケーキ お菓子	お菓子					

~大根について~
大根には強い
抗酸化力を持つ
ビタミンCが豊富に
含まれます。
ビタミンCは、大根
の皮の部分に
多く含まれて
います。
むいた皮をごま油
で炒めて、しょうゆ、
みりんなどで調味
すると、『大根の
皮の金平』が
簡単に作れます。
ぜひ、
お試しください(^▽^)/



※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。