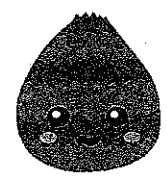


# 2023年 9月のこんだて

法光院こども園

月/11-25	火/12-26		水/13-27		木/14-28		金/1-15-29		土/2-16-30	
	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 604 18.7 さ 南 瓜 の い と こ 煮 お 三 度 豆 ご ま 和 煮 え 30 35 5 2 1 1.5 25 10 2 2 1	エネルギー 蛋白質 724 25.1 鶏 ア ス の 竜 田 揚 げ ダ 人 パ ン チ ャ ン ス プ ル プ 56 0.1 0.5 2 5 4 25 8 10 0.1 0.2 0.2 25 10 5	エネルギー 蛋白質 793 26.1 カ ミ レ ー シ ト チ ュ ポ ー ー マ ル カ ロ ニ チ サ ー ラ ダ ズ 35 30 25 10 3 10 15 5 8 10 30 15	エネルギー 蛋白質 596 22.0 赤 小 松 菜 ソ テ ー 煮 茄 子 か つ お け え 50 35 3 3 7 1 0.2 0.5 25 10 1 1	エネルギー 蛋白質 561 22.9 肉 ほ じ う や れ が ん 豆 草 腐 海 ナ 苔 ゲ ッ 和 ト え 25 35 10 10 3 2 2 3 40 3 30 10 10 1 0.5	エネルギー 蛋白質 438 14.8 き つ つ ね う ど ん 100 30 10 5 8 2 3					
おやつ 延長保育	牛乳・お菓子 バナナ	チーズおなかおにぎり バームクーヘン	メロンパン ドーナツ	牛乳・米粉のケーキ パン	マカロニあべかわ お菓子	お菓子				
月/4	火/5-19		水/6-20		木/7-21		金/8-22		土/9	
エネルギー 蛋白質 533 16.0 鮭 チ の 照 ゲ リ ン 煮 菜 里 ゆ か の 唐 揚 げ え 40 1 1 0.3 2 36 1 1 1 5 4 30 10 10 0.5	エネルギー 蛋白質 609 19.0 ヒ ブ レ ロ カ ッ ツ コ リ 南 瓜 ソ ラ テ ダ 40 4 40 5 5 25 10 10 0.1	エネルギー 蛋白質 747 23.8 親 ウ 子 イ 井 ン ナ 春 雨 胡 瓜 む き え び 人 参 甘 酢 ウ イ ン ナ ー チ ーズ 35 35 30 10 3 2 3 3 8 10 10 10 5 30 15	エネルギー 蛋白質 505 18.2 に キ し ん 照 り 煮 あ ら め 焼 き ち く わ 油 揚 げ 人 参 い ん げ ん だ し か つ お さ と う しょう ゆ キ ャ ベ ツ 胡 瓜 コ ーン 塩 昆 布 40 2 5 8 8 3 2 1 1 25 10 10 0.5	エネルギー 蛋白質 619 23.1 麻 大 婆 根 サ ラ 豆 腐 ダ コ わ か め ス 焼 売 プ 35 8 5 1 0.4 2 3 5 5 40 36 25 5 10 5 20 10 0.5 5	エネルギー 蛋白質 415 10.1 か き 揚 げ う ど ん 100 30 3 5 5 8 2 3					
おやつ 延長保育	フルーチェ パン	牛乳・お菓子 ドーナツ	ヨーグルト蒸しパン バナナ	牛乳・バナナ カステラ	カナッペ お菓子	お菓子				

～里芋について～  
 里芋には、食物繊維やミネラルなど多くの栄養素が含まれており、便秘解消やむくみの予防に効果的です。買う時は、丸みをおびふっくらとしているもの、固くしっかりとしているもの、縞模様がはっきりみえるものを選ぶのがコツです。



※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。