

# 2023年 6月のこんだて

法光院こども園

月/12・26			火/13・27			水/14・28			木/1・15・29			金/2・16・30			土/3・17		
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
553 21.6	かつおフライ油 芽ひじき油揚 人参三度豆 かつおだしさとう しょうゆ 小松菜 ささみフレーク 太もやし 塩昆布 しょうゆ	40 3 2 5 5 3 2 1 1 30 10 10 0.5 0.5	479 17.6	豚肉 ごぼう こんにやく 人参 たけのこ グリーンピース かつおだし さとう しょうゆ 穀物酢 豆腐ナゲット 油 オクラ かにかま きゅうり ドレッシング	40 10 5 10 5 3 2 2 3 1 40 3 25 10 10 5	608 24.0	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 マッシュルーム ビーフルウ ウインナー 春雨 きゅうり ポークハム 人参 甘酢 チーズ	30 30 30 10 3 10 30 4 5 5 10 5 15	671 22.6	ハンバーグ じゃが芋 玉葱 人参 むき枝豆 大豆ミート ダイストマト ケチャップ コンソメ しょうゆ さとう ブロッコリー ツナフレーク ドレッシング スープの素 牛乳	40 25 10 8 3 3 5 3 0.3 0.3 0.3 25 10 5 15 150	584 19.7	鯖 絹さや のり カソレ テ ー ー 風 味 ち 米 肉 団 子 イ 子	50 0.1 0.1 5 5 20 10 10 5 5 0.5 0.5 0.1 28	469 19.2	焼きそば 焼 き そ ば	100 30 10 20 10 5 5 5 1 0.5
おやつ 延長保育	牛乳・チーズ蒸しパン バナナ		寒天入りフルーツポンチ パン		バナナ バームクーヘン		牛乳・お菓子 ドーナツ		2・16日いろいろ30日水無月 お菓子		お菓子		お菓子				
月/5・19	内容		火/6・20	内容	グラム	水/7・21	内容	グラム	木/8・22	内容	グラム	金/9・23	内容	グラム	土/10・24	内容	グラム
552 12.7	豚ミンチ 人参 たけのこ 赤だしみそ にんにく 生姜 さとう しょうゆ 片栗粉 青ねぎ 揚げ茄子 餃子 チンゲン菜 太もやし ゆかり	40 10 5 1 0.2 0.2 2 3 5 5 30 18 30 10 0.5	605 28.2	カレー煮付け 高野豆腐 人参 絹さや かつおだし さとう しょうゆ 三度豆 えのき 人参 ちくわ 海苔 しょうゆ	35 8 8 3 2 1 2 25 10 10 0.5 0.5	734 24.5	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ ミートボール カリフラワー きゅうり お魚ソーセージ ドレッシング チーズ	35 30 25 10 3 10 30 25 10 10 5 15	656 31.0	秋鮭切身 塩麹・油 かつおだし さとう・しょうゆ たけのこ 三度豆 人参 かつおだし さとう・しょうゆ 花かつお ほうれん草 ポークハム すりごま さとう・しょうゆ 油揚・豆腐 わかめ みそ・だし	40 3.5 1 1 25 10 10 2 3 0.5 30 10 2 2 20 0.5 150	628 15.6	海野菜 油 キャベツ 玉葱 ベーコン 人参 コンソメ さとう しょうゆ ポテトベース 人参 コーン サラダチーズ マヨネーズ	50 4 30 8 5 5 0.5 0.5 25 5 5 10 5	550 18.5	冷凍うどん 油揚 人参 青ねぎ かつおだし さとう しょうゆ	100 25 10 5 8 2 3
おやつ 延長保育	ぶどうゼリー パン		牛乳・お菓子 ドーナツ		豆腐のもちもちパン バナナ		牛乳・きな粉トースト カステラ		フルーチェ お菓子		お菓子		お菓子				

～オクラについて～  
オクラは緑黄色野菜  
のひとつで、多くの  
栄養素が含まれて  
います。オクラの  
ネバネバの成分は、  
ペクチンなどの  
食物繊維で、血液  
中のコレステロール  
値や血糖値を下げ  
る働き、便秘予防  
などに効果があると  
言われています。

今月はオクラを  
ドレッシングで和え  
たサラダで提供  
します(▽)/



※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。