

2024年 7月のこんだて

法光院こども園

月/1・29			火/2・16・30			水/3・17・31			木/4・18			金/5・19			土/6		
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	
エネルギー 蛋白質	512 19.3		エネルギー 蛋白質	692 22.4		エネルギー 蛋白質	580 24.9		エネルギー 蛋白質	521 24.2		エネルギー 蛋白質	521 14.4		エネルギー 蛋白質	485 20.1	
エナ ビ カツ す 豆 の キ ー ソ マ カ レ ー 風	エビカツ 油 豚ミンチ 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 さとう カレーフレーク なす オリーブオイル 塩	40 4 15 15 5 3 5 3 0.3 0.2 0.5 25 1 0.3	筑オ 前 煮ク 魚 介サ ナ ゲラ ッ トダ	鶏肉 ごぼう 突きこんにやく 人参 れんこん 絹さや かつおだし さとう しょうゆ 魚介ナゲット 油 オクラ きゅうり かにかま 青じそドレッシング	35 15 5 5 5 3 2 2 3 40 3 25 10 10 5	中ア ス 華 パ 井ラ サ ラ ちダ く チ わ 煮ズ	豚肉 キャベツ 玉葱 筍 人参 鶏がらスープ しょうゆ さとう 塩 片栗粉 ちくわ かつおだし さとう しょうゆ アスパラ 人参 ツナフレーク 和風ドレッシング チーズ	25 30 20 10 10 0.5 2 1 0.1 5 30 15 2 1 25 5 8 5 15	ま甘 す酢 塩肉 焼団 三子 度豆 み 含 め 煮汁	ます塩焼 三度豆 油揚 人参 えのき かつおだし さとう しょうゆ 甘酢肉団子 じゃがいも わかめ 青ねぎ みそ かつおだし	40 40 3 30 10 10 0.5 30 20 0.5 10 5 150	鶏子 の ト ゲ マ ン 煮 菜 ゆ 星 の か コ リ ロ ッ あ ケえ	鶏肉 玉葱 人参 むき枝豆 なす ダイストマト ケチャップ コンソメ さとう しょうゆ 星のコロケ 油 チンゲン菜 太もやし しめじ ゆかり	35 10 5 5 20 5 6 0.5 0.3 1 30 3 30 10 10 5	に ゆ う め ん	冷麦 油揚 人参 わかめ ささみフレーク かつおだし さとう しょうゆ 20日 幼児運動発表会	20 20 10 0.2 30 8 2 2
おやつ 延長保育	コンソメラスク バナナ		牛乳・お菓子 パン		牛乳・バナナ ハムクーヘン		ひじき入りお好み焼き ドーナツ		ゼリー お菓子		お菓子						
月/8・22			火/9・23			水/10・24			木/11・25			金/12・26			土/13・27		
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	
エネルギー 蛋白質	422 18.0		エネルギー 蛋白質	604 21.6		エネルギー 蛋白質	728 25.4		エネルギー 蛋白質	565 20.9		エネルギー 蛋白質	616 23.5		エネルギー 蛋白質	452 16.9	
あ じ ロ ッ 竜 コ リ 揚 げ か つ 五 お 目 あ 豆 え	あじ しょうゆ 生姜 片栗粉 油 大豆水煮 グリーンピース こんにやく 人参 ごぼう 刻み昆布 かつおだし さとう しょうゆ ブロッコリー カリフラワー 人参 花かつお・しょうゆ	50 2 1 5 5 15 3 5 8 8 0.3 2 1 1 25 10 10 0.5	豚か 肉ぼ のち 生や 姜ご 炒ま めあ え ひ じ み き そ 煮汁	豚肉 玉葱 ピーマン パプリカ 生姜 油 さとう・しょうゆ ひじき・油揚 人参・三度豆 かつおだし 三度豆 さとう・しょうゆ かぼちゃ さつま芋 すりごま さとう・しょうゆ 高野豆腐 えのき 人参 みそ・だし	35 10 10 10 0.3 0.3 2 2 5 5 2 3 1 30 10 2 1 10 10 5 15	カ マ レ カ ー ロ シ ニ チ ユ サ ー ラ ウ イ チ ン ナ ー ズ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ ウインナー きゅうり 人参 マカロニ ツナフレーク マヨネーズ チーズ	30 30 25 10 3 10 30 20 5 8 10 5 15	に 茄 子 の し 煮 付 け 小 照 松 菜 海 苔 あ 煮え	にしん照り煮 なす 人参 油揚 かつおだし さとう しょうゆ 絹さや 小松菜 太もやし ポークハム きざみのり しょうゆ	40 30 5 5 2 1 3 30 10 10 1 1	チ キ ン ヤ 照 焼 ベ ゴ ッ ヤ サ チ ヤ ン ラ プ ル ダ	チキン照焼 焼き豆腐 豚肉 ズッキーニ ゴーヤ 玉葱 人参 しょうゆ 塩 さとう 油 キャベツ お魚ソーセージ 胡麻ドレッシング	60 13 20 3 3 3 3 1 0.3 0.1 0.3 30 10 5	肉 う ど ん	冷凍うどん 牛肉 赤かまぼこ 人参 青ねぎ かつおだし さとう しょうゆ	100 30 10 20 0 5 5 5
おやつ 延長保育	寒天入りフルーツポンチ バナナ		牛乳・お菓子 パン		きな粉蒸しパン ドーナツ		牛乳・カナッペ カステラ		とうもろこしおにぎり お菓子		お菓子						

～夏野菜を食べよう～
夏野菜は水分を多く含み、
体温を下げる働きがあります。
汗をかいて失われるミネラルや
ビタミン類も豊富で、だるさや
疲れを取ってくれます。
夏が旬の野菜は、トマト、
きゅうり、ピーマン、なす、
かぼちゃ、とうもろこしなどです。
夏野菜を食べて、暑い夏を
乗り切りましょう！



※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。