

2024年 8月のこんだて

法光院こども園

	月/26			火/13・27			水/28			木/1・29			金/2・30			土/3・17・31						
	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 蛋白質	435 19.2		エネルギー 蛋白質	636 22.8		エネルギー 蛋白質	467 18.8		エネルギー 蛋白質	579 26.1		エネルギー 蛋白質	699 25.7		エネルギー 蛋白質	532 12.1					
	かづ れいの 塩焼 コリ ー のか そぼろ あん かけ	40 0.2 40 10 2 1 2 3 1		家き 常ゆ 豆う 腐り ・サ 春ラ 巻ダ	角あげ 豚肉 ピーマン 人参 生姜 かつおだし さとう しょうゆ	25 25 10 10 0.3 2 1.5 2.5		ハキ ヤヤ シシベ チツ ユ ー ラ おダ 魚ソ ー チ ー ジズ	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 マッシュルーム ハヤシルウ お魚ソーセージ	30 30 30 10 7 10 35		あオ じ みク り ん ラ 焼 ・ れサ ん こ ら ん 金 平ダ	あじみりん焼 れんこん 人参 豚ミンチ いりごま さとう しょうゆ 油	40 25 10 5 1 1 1 0.5		肉ほバ じう ン ヤれ プ がん ・草キ エ塩 ン ビ昆 ス フ布 ー ラあ イエ プ	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 三度豆 かつおだし さとう しょうゆ	25 35 10 10 3 2 2 3		か き 揚 げ う ど ん	冷凍うどん 野菜かき揚げ 油 赤かまぼこ 青ねぎ かつおだし さとう しょうゆ	100 30 3 5 5 8 2 3
	おやつ 延長保育	黒ゴマケーキ バナナ		牛乳・お菓子 パン		青りんごゼリー バームクーヘン		牛乳・チーズカレードーナツ		鮭ときのこのおにぎり お菓子		お菓子										
	月/5・19	火/6・20			水/7・21			木/8・22			金/9・23			土/10								
	エネルギー 蛋白質	568 22.1		エネルギー 蛋白質	641 24.7		エネルギー 蛋白質	560 22.7		エネルギー 蛋白質	438 16.1		エネルギー 蛋白質	510 20.2		エネルギー 蛋白質	490 19.7					
さ キ ヤ べ ツ の 味 噌 炒 め ・ も ち 米 肉 団 子 焼 き	さばの塩麹焼 豆ミート キャベツ しめじ 玉葱 人参 さとう しょうゆ 赤みそ 油 もち米肉団子	60 3 25 8 10 10 0.5 0.5 1 0.5 28		鶏子 の ン 竜 ゲ 田 揚 菜 ・ ナ 人 ム 参 ル チ ・ ヤ ン み プ そ ル 汁	鶏肉 塩 生姜 しょうゆ 片栗粉 油 人参 ツナフレーク ピーマン 塩 さとう・しょうゆ 油 チンゲン菜 太もやし いりごま さとう・しょうゆ ごま油 豆腐・ちくわ 青ねぎ みそ・だし	56 0.1 0.5 2 5 4 25 8 10 0.1 0.6 0.3 30 10 2 2.1 1 10・10 10 5・15.0		カカ レリ ー フ シラ チワ ユ ー ー サ ・ ラ ウダ イ ・ ン チ ー ナ ー ー ズ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ ウィンナー カリフラワー 人参 かにかま ごまドレッシング チーズ	35 30 25 10 3 10 30 25 10 10 5 15		赤小 松 菜 ソ テ ー ・ 煮 茄 子 の 付 ご ま あ け え	赤魚煮付け 小松菜 コーン 玉葱 ベーコン 油 塩 しょうゆ 茄子 ポークハム すりごま さとう しょうゆ	50 35 3 3 7 0.5 0.1 0.5 25 10 2 2 1		ポポ ー テ ク ト ビ ー ン ズ お ズ 米 ・ 三 度 豆 さ さ ゆ か り あ ツ え	ささみカツ 油 豚肉 人参 大豆 じゃがいも ケチャップ コンソメ さとう 三度豆 えのき ゆかり	40 4 20 5 20 25 8 0.3 0.3 25 10 0.5		焼 き そ ば 焼 き そ ば 牛 肉 玉 葱 キ ャ ベ ツ 人 参 太 も や し と ん か つ ソ ー ス ウ ス タ ー ソ ー ス 油 花 か つ お	100 30 10 20 10 5 5 5 1 0.5	
おやつ 延長保育	牛乳・お菓子 バナナ		牛乳・バナナ パン		フルーツヨーグルト バームクーヘン		ココア蒸しパン ドーナツ		米粉のスティックケーキ お菓子		お菓子											

☆夏野菜～オクラ～☆

ねばねば成分が胃腸の粘膜に

潤いを与え、消化を高めます。

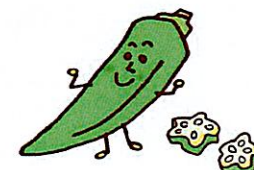
ビタミン、ミネラルも多く含まれ

ているので、疲労回復の効果

もあります。

ぜひご家庭の献立にも、

取り入れてくださいね(▽▽)/



※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。