2024年　9月のこんだて

法光院こども園

第1週・第3週・第5週

	月/2・30			火/3・17			水/4・18			木/5・19			金/6・20			土/7・21		
		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	555		エネルギー	638		エネルギー	706		エネルギー	481		エネルギー	517		エネルギー	639	
	蛋白質	17.8		蛋白質	21.8		蛋白質	23.8		蛋白質	21.9		蛋白質	18.6		蛋白質	19.4	
	ブロッコリーサラダ	ハンバーグ	40	豚肉の塩麹炒め・さつま芋ごまあえ	さんまおかか煮	30	カリフラワーサラダ・チーズ	鶏肉	35	チンゲン菜ゆかりあえ・すまし汁	さば	50	麻婆豆腐・豆腐ナゲット	豚ミンチ	35	きつねうどん		
	ハンバーグ・ナポリタン	スパゲティ	10		三度豆	25		じゃがいも	30		生姜	1		人参	8		冷凍うどん	100
		玉葱	10		豚肉	20		玉葱	25		かつおだし	2		たけのこ	5		油揚	25
		マッシュルーム	5		えのき	8		人参	10		さとう	2		みそ	0.2		人参	10
		ベーコン	5		人参	8		グリンピース	3		しょうゆ	2		にんにく	0.2		青ねぎ	5
		グリンピース	3		さとう	0.1		カレールウ	10		みそ	0.5		生姜	0.2		かつおだし	8
		油	0.5		しょうゆ	0.1	ウィンナー		30	高野豆腐		8		さとう	3		さとう	2
		さとう	0.2		塩麹	3				人参		8		しょうゆ	3		しょうゆ	3
		ケチャップ	8		油	0.5	カリフラワー		25	絹さや		3		片栗粉	5			
							人参		10	かつおだし		2		青ねぎ	5			
		ブロッコリー	25		さつま芋	25	ツナフレーク		10	さとう・しょうゆ		1・2		豆腐	40			
		人参	10		南瓜	2	胡麻ドレッシング		5	チンゲン菜		30						
		和風ドレッシング	5		すりごま	2				太もやし		10		油	3			
					さとう	2	チーズ		15	ゆかり		0.5						
					しょうゆ	1								茄子	25			
										三つ葉・人参		10・10		大根おろし	5			
										しめじ		10		めんつゆ	2			
										昆布・かつおだし		150						
										煮	しょうゆ	1	トし			ん		
おやつ		牛乳・バナナ			牛乳・お菓子			メロンパン			豆腐のもちもちパン			フルーチェ			お菓子	
延長保育		バームクーヘン			パン			バナナ			ドーナツ			お菓子				

第2週　第4週

	月/9			火/10・24			水/11・25			木/12・26			金/13・27			土/28		
		内　容			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	672		エネルギー	625		エネルギー	776		エネルギー	570		エネルギー	423		エネルギー	626	
	蛋白質	22.6		蛋白質	18.6		蛋白質	25.7		蛋白質	25.7		蛋白質	13.4		蛋白質	12.0	
	小松菜ソテー・コーンスープ	かつおフライ	40	かぼちゃサラダ	牛肉	30	春雨サラダ・チーズ	鶏肉	35	大根そぼろ煮・ほうれん草ナムル	鮭	40	鶏水菜煮びたし・ひじき餃子	鶏肉の天ぷら	44	揚げそばあんかけ		
	かつおフライ・あらめ煮	油	3		こんにゃく	8		ふわふわ卵	35		かつおだし	1		油	4		揚げそば	100
					玉葱	8		玉葱	30		さとう	1					豚肉	30
		あらめ	2		三度豆	8		人参	10		片栗粉	0.3		水菜	30		白菜	10
		油揚	8		人参	10		グリンピース	3		しょうゆ	2		人参	5		むきえび	20
		人参	8		生姜	1		かつおだし	2					油揚	5		人参	10
		かつおだし	2		かつおだし	2		しょうゆ	3	大根		35		かつおだし	2		しめじ	5
		さとう	2		さとう	2		さとう	2	三度豆		3		さとう	1		中華スープ	5
		しょうゆ	2		しょうゆ	3		片栗粉	3	人参		3		しょうゆ	2		ガラスープ	5
							五種の		36	鶏ミンチ		10					しょうゆ	1
		小松菜	30		ちくわ天ぷら	30	野菜しゅうまい			かつおだし		2		ひじき餃子	36		片栗粉	0.5
		コーン	10		油	3				さとう		1						
		ささみフレーク	10				緑豆春雨		8	しょうゆ		2						
		コンソメ	0.5		南瓜	25	胡瓜		10	片栗粉		2						
					人参	10	むきえび		10									
		スープの素	15		サラダチーズ	10	青じそドレッシング		5	ほうれん草		30						
		牛乳	150		マヨネーズ	5				太もやし		10						
										ポークハム		10						
							チーズ		15	さとう・しょうゆ		2・1						
										いりごま・ごま油		1・1						
										煮	ル		天ぷら					
おやつ		きな粉おにぎり			ごまちんすこう			牛乳・お菓子			牛乳・チーズ蒸しパン			ゼリー			お菓子	
延長保育		バナナ			パン			バームクーヘン			ドーナツ			お菓子				

※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。

☆栄養素たっぷりのきのこ☆

食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れものです。

きのこを食べることで、便通も良くなります。

また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取も抑制すると言われています。

★しいたけ・舞茸
⇒免疫力をサポート

★エリンギ
⇒食物繊維
ナイアシンが特に豊富

★えのきたけ
⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

★14日
敬老の集い