

# 2024年 10月のこんだて

法光院こども園

月/28			火/1・15・29			水/2・16・30			木/3・17・31			金/4・18			土/5		
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
603 29.7	鮭ほのうきれのこんごソマアエ・肉み団そ汁	40 8 5 5 2 0.5 0.5 2 30 30 10 5 2 2 1	613 20.0	鶏かのぼ唐揚げ・塩白昆布含めあ煮え	50 2 6 4 30 5 5 5 2 1 1 30 10 0.5	557 21.0	カキレアーベシツチュサーーラウ・インナーチーズ	30 30 25 10 3 10 30 25 10 15 5 15	571 21.7	あチジンシゲソソカ菜ツ海苔五目あ豆え	40 4 15 3 5 8 8 0.3 2 1 1 30 10 10 0.5	586 14.2	ポ野菜のコンソメ煮プ・鉄腕豚肉焼売	50 25 8 8 5 0.3 0.3 0.5 36	577 12.9	かき揚げうどん	100 30 3 5 5 8 2 3
おやつ延長保育			おやつ延長保育			おやつ延長保育			おやつ延長保育			おやつ延長保育			おやつ延長保育		
マカロニきなこバームクーヘン			牛乳・お菓子パン			米粉のスティックケーキバナナ			牛乳・レモンラスクドーナツ			鶏そぼろおにぎりお菓子			お菓子		
月/7・21			火/8・22			水/9・23			木/10・24			金/11・25			土/12・26		
662 22.1	ヒプロッコリッソーティー・コーンがん玉スープ	40 4 30 5 10 5 3 2 2	574 15.1	かがれい煮ん付けも青菜ど煮浸し	40 30 5 5 5 2 1 20 2 2 1	562 20.7	ビもビヤンシバサ井ラ・ダちくわかつおだしさとうしょうゆ	35 1 1 0.5 4 10 1 1 0.5 20 0.5 8 30 2 2 0.3 5 5	547 18.9	さマカバロニサラの磯・アスパ辺揚サラげ	50 2 0.1 5 4 5 10 5 10 5 25 10 5	562 17.7	チ三キソ照焼豆ゆ切りか干り大あ根煮え	60 4 5 8 2 1 1 25 10 0.5	596 23.6	カレうどん	100 30 25 8 2 3 4 5 5
おやつ延長保育			おやつ延長保育			おやつ延長保育			おやつ延長保育			おやつ延長保育			おやつ延長保育		
牛乳・お菓子バナナ			牛乳・ノンフライポテトパン			ヨーグルトケーキバームクーヘン			バナナドーナツ			米粉の蒸しパン(いちご)お菓子			お菓子		

☆柿を食べると医者いらず!☆

秋の果物の代表のひとつ

でもある柿。  
「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように柿にはビタミンCが豊富に含まれていて、肌によく、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用もあります。

★19日★  
秋まつり



※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。