

2020年 2月のこんだて

法光院保育園

月/10		火/25		水/12-26		木/13-27		金/14-28		土/15						
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	302 16.1	エネルギー 蛋白質	467 21.7	エネルギー 蛋白質	689 10.2	エネルギー 蛋白質	405 19.2	エネルギー 蛋白質	309 8.5	エネルギー 蛋白質	444 17.4					
にしん松照り煮 れんこん 人参 豚ミンチ ごま さとう しょうゆ 油 小松菜 ハム 人参 花かつお しょうゆ	40 25 5 10 0.5 1 1 0.5 30 10 10 1 1	えびカツ 油 カリフラワー ささみフレーク 人参 大豆 コンソメ しょうゆ アスパラ ツナフレーク ドレッシング スープの素 牛乳	40 4 25 10 5 8 0.3 0.5 15 10 10 150 15	お魚 シソ ユ 大根 人参 かにかま ドレッシング ウイナー チーズ	35 45 50 10 7 10 30 5 5 10 10 15	さし ばろ 塩 焼 菜 ご 高 野 ま 含 め 煮 え	さば塩焼 高野豆腐 人参 グリーンピース だしかつお さとう しょうゆ しろ菜 もやし すりごま さとう しょうゆ	30 8 5 3 30 1 1 30 10 2 1 1	ハ 人 参 チ ヤ ン ト ン コ プ ル ロ ッ 肉 団 子 ケ 子	ハートコロッケ 油 人参 ツナフレーク ピーマン 塩 油 肉団子	50 5 25 8 8 0.1 0.5 50	焼 き そ ば そば 豚肉 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 ☆節分会☆ 1日 巻きずし みそ汁	100 30 10 20 10 5 5 5 1 0.5			
おやつ 延長保育	カレーチーズラスク ジュース・お菓子	マカロニあべかわ ドーナツ	ミロ・お菓子 パン	カナッペ バナナ	りんご バームクーヘン	お菓子	整える									
月/3-17	火/4-18	水/5-19	木/6-20	金/7-21	土/8-22											
エネルギー 蛋白質	431 21.2	エネルギー 蛋白質	468 17.1	エネルギー 蛋白質	502 20.7	エネルギー 蛋白質	377 15.0	エネルギー 蛋白質	431 15.1	エネルギー 蛋白質	439 14.9					
いほ わ し れ ま ー ん マ 草 レ ー ナ ド ム 煮 ル ・ 五 目 豚 豆 汁	い わ し マ ー マ レ ー ド 煮 大豆水煮 枝豆 突きこんにやく 人参 ごぼう 昆布 だしかつお さとう しょうゆ ほうれん草 ハム さとう しょうゆ ごま油 豚肉・大根・人参 みそ・だし	50 15 5 10 5 5 0.2 30 1 1 30 10 2 1 1 40 150	鶏 三 肉 の ト 度 マ ト 煮 豆 フ ソ ン フ ラ イ ド ポ テ ト	鶏肉 玉葱 しめじ ピーマン 人参 トマト缶 ケチャップ コンソメ しょうゆ フライドポテト 油 三度豆 コンソメ	40 15 5 5 5 5 5 0.5 0.5 25 2 30 30 0.5	カ さ レ ー ま い シ い も チ ユ ー お 魚 ソ ー セ ー ジ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ 白菜 人参 ささみフレーク ドレッシング さつまいも だし さとう しょうゆ お魚ソーセージ	35 40 50 15 3 10 30 5 8 10 30 30 1 1 35	す ち き ん や げ き 風 ン ・ 菜 か し つ ゆ お う ま い え	牛肉 突きこんにやく 玉葱 人参 えのきだけ おつゆ麩 だしかつお さとう しょうゆ しゅうまい チンゲン菜 もやし 花かつお しょうゆ	25 5 15 10 5 3 30 2 3 30 30 10 1 1	鶏 キ ャ ベ ツ の ス ー プ 唐 煮 ・ ブ ロ ッ コ リ げ	鶏のから揚げ 油 キャベツ 玉葱 ツナフレーク コーン コンソメ しょうゆ ブロッコリー ドレッシング	56 5 25 8 8 3 0.3 0.5 30 10	き つ ね う ど ん 冷凍うどん 油揚 人参 だしかつお さとう しょうゆ	100 30 10 200 2 4
おやつ 延長保育	ココア蒸しパン バナナ	牛乳・お菓子 パン	コンソメラスク ドーナツ	みそマヨおにぎり カステラ	ヨーグルトケーキ お菓子	お菓子										

☆大豆について☆
大豆は良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑のお肉」と呼ばれています。色々な栄養素を含み、とても優秀な食材です。《大豆に含まれる栄養素》
・たんぱく質…体をつくる
基になる栄養素
・鉄…貧血の予防
・食物繊維…おなかの調子を

・イソフラボン…女性の美しさ
や若さを助ける
・サポニン…生活習慣病の予防
・レシチン…記憶力の向上

※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。