

2020年4月のこんだて

法光院こども園

月/13・27			火/14・28			水/1・15			木/2・16・30			金/3・17			土/4・18		
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	414 9.7		エネルギー 蛋白質	419 18.0		エネルギー 蛋白質	599 24.4		エネルギー 蛋白質	345 21.0		エネルギー 蛋白質	443 18.6		エネルギー 蛋白質	444 16.4	
メ大根コンソメ煮・しゅうまい	50 4 30 5 10 3 0.5 0.3 36		さばのカレー煮	60		ハアヤシパチユソーラウ・インナー	25 40 50 10 7 10 30		ます塩焼	30		エポークビーンスフ・キャベツサラダ	30 2 20 5 20 25 5 0.5 25 10 10 10		冷凍うどん	100	
おやつ 延長保育	ゼリー ジュース・お菓子		メロンパン ドーナツ			味噌マヨおにぎり ハムクレーン			パインケーキ パン			牛乳・お菓子 バナナ			お菓子		
エネルギー 蛋白質	357 16.7		エネルギー 蛋白質	498 16.2		エネルギー 蛋白質	497 23.1		エネルギー 蛋白質	320 16.1		エネルギー 蛋白質	318 12.5		エネルギー 蛋白質	424 17.3	
いあらめ煮・ほうれん草昆布ナム煮	50 2 5 3 5 30 1 1 25 10 10 10 2 1 1 2		鶏ポのテ照り焼き	40		カカレシラチウソーラダソーチー	35 40 50 15 3 10 35 25 5 10 35		ほ青菜煮	40		ホひじき餃子	35 25 5 5 0.5 2 2 1 36 3 25 2 2 1		冷凍うどん	100	
おやつ 延長保育	野菜ジュース蒸しパン バナナ		牛乳・お菓子 ドーナツ			お麩きな粉 パン			コンソメラスク カステラ			バナナ お菓子			お菓子		

☆身体が目覚める春野菜☆
寒い冬を耐え、暖かな春に芽吹く春野菜は生命力あふれる野菜です。人の身体も寒い季節は新陳代謝が落ち、脂肪や毒素、老廃物をため込んでしまいます。春野菜には、冬眠状態の身体にエネルギーを与え、不要なものを身体の外に出す力を高めてくれます。春野菜を積極的に食べましょう(▽)/
☆春野菜☆
春キャベツ アスパラガス
たけのこ 新じゃが 新玉葱