

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・しかゆうまツイ	50 4 30 5 10 3 0.5 0.3 36		さばのカレー煮	60		ハアヤシパチユサーラウ・インチナーズ	25 40 50 10 7 10 30 25 10 5 10 10		ます塩焼	30		エポークビーンズ・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 バームクーヘン			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	
いあらわめ煮しほのうれん草布ナム煮ル	50 2 5 3 5 30 1 1 25 10 10 10 2 1 1 2		鶏ポのテ照リ焼き・チンゲン菜ツナフレーク玉葱赤ピーマンコンソメしょうゆ	40 30 5 10 3 0.3 0.5		カカレシラチユー・サお魚ソーセージ	35 40 50 15 3 10 35 25 5 10 35		ほ青菜煮浸し・高野寄せ	40 30 5 5 30 1 1 30 3		ホひじき餃子・かぼちやごまあえ	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

※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。