

2020年5月のこんだて

法光院こども園

	月/11・25			火/12・26			水/13・27			木/14・28			金/15・29			土/16・30		
	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	
第1週・第3週・第5週	エネルギー 蛋白質	461 22.6		エネルギー 蛋白質	332 16.4		エネルギー 蛋白質	431 27.0		エネルギー 蛋白質	370 20.3		エネルギー 蛋白質	347 18.3		エネルギー 蛋白質	414 10.5	
	牛肉 突きこんにやく 玉葱 三度豆 人参 生姜 かつおだし さとう しょうゆ	50 10 20 8 5 1 30 2 3		かつおフライ 油	40 4		豚肉 キャベツ 玉葱 筍 人参 中華スープ がらスープ しょうゆ 片栗粉	25 30 15 10 5 2 3 1 5		赤魚西京焼	30		タンドリーチキン	40		冷凍うどん 野菜かき揚げ 油 赤かまぼこ 青ねぎ かつおだし さとう しょうゆ	100 1 3 9 5 200 2 4	
	五目揚げ豆腐	40 4		小松菜 ポークハム コンソメ	25 10 0.1		お魚ソーセージ	35		チンゲン菜 ちくわ 人参 花かつお しょうゆ	25 10 10 0.1 1		絹さや もやし 人参 ドレッシング	20 10 10 10		新玉葱 油揚げ わかめ みそ・だし	20 10 0.1 150	
	ピーマン ちりめんじゃこ 花かつお しょうゆ 油	20 5 0.1 1 1		焼そば			じゃこラスク			牛乳・お菓子			バナナ ドーナツ			お菓子		
	おやつ 延長保育	マカロニア ジュース・お菓子		焼そば バナナ			じゃこラスク バームクーヘン			牛乳・お菓子 パン			バナナ ドーナツ			お菓子		
第2週・第4週	エネルギー 蛋白質	377 16.5		エネルギー 蛋白質	506 14.3		エネルギー 蛋白質	556 21.6		エネルギー 蛋白質	494 18.9		エネルギー 蛋白質	386 16.0		エネルギー 蛋白質	476 18.2	
	さんまおかか煮	40		野菜コロッケ 油	50 5		豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリーンピース カレーウ	25 40 50 10 3 10		さば照焼	40		鶏天 油	40 4		スパゲティ 牛ミンチ 玉葱 人参 グリーンピース ホールトマト ケチャップ コンソメ	50 25 40 5 3 8 10 0.5	
	高野豆腐 人参 三度豆 かつおだし さとう しょうゆ	8 5 5 30 1 2		キャベツ 玉葱 ベーコン ホールトマト ケチャップ コンソメ	30 10 10 5 5 0.5		アスパラ カニ蒲鉾 ドレッシング	25 10 10		筍 わかめ かつおだし さとう しょうゆ	30 0.5 30 1 2		揚げナス 豆ミンチ 赤みそ さとう 油	30 7 3.5 2 1		キャベツ 人参 すりごま さとう しょうゆ	25 10 2 2 1	
	ほうれん草 もやし 人参 のり しょうゆ	25 10 10 1 1		えびボール	20		ミートボール	30		胡瓜 人参 ゆかり	15 10 0.1		ウイナー	30				
	おやつ 延長保育	人参蒸しパン バナナ		筍の炊き込みおにぎり ドーナツ			フルーチェ・お菓子 パン			牛乳・お菓子 カステラ			豆腐のもちもちばん お菓子			お菓子		

☆たけのこについて☆
たけのこの旬は、4~5月
です。採ってから時間が
経つほどにアクが強
くなるため、できるだけ
早く調理することが
ポイントです。
食物繊維が豊富で腸を
きれいにしてくれます。
また、カリウムも多く含まれ、
身体に溜まった余分な水
を排出してくれます。

5月の献立では、
【筍の炊き込みおにぎり】
と【若竹煮】で提供します。
楽しみにしてくださいね♪

※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。