

2020年6月のこんだて

法光院こども園

		月/1・15・29			火/2・16・30			水/3・17			木/4・18			金/5・19			土/6・20		
		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	内容	グラム	内容	グラム		
第1週・第3週・第5週	エネルギー	470		325		550		441		441		359		441		359			
	蛋白質	16.9		15.0		27.5		19.4		11.5		15.4		11.5		15.4			
	チキンジャポロースウィー	豚肉 ピーマン 赤ピーマン 揚げナス 生姜 さとう しょうゆ 赤だしみそ油	35 10 10 5 0.5 2 2 1 1	に三 しん度 照豆 りか 煮 つ 金 平 お ご あ ぼ う え	にしん照り煮 ごぼう ささみフレーク 人参 いりごま さとう しょうゆ 油 三度豆 花かつお しょうゆ	40 25 10 5 1 1 1 0.5 25 1 1	ビマ ーカ フロ シニ チサ ユラ ーダ ち く わ ー 煮 ズ	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 マッシュルーム ビーフルウ ちくわ だし さとう しょうゆ マカロニ 胡瓜 人参 マヨネーズ チーズ	30 40 50 10 5 10 30 30 1 1 5 15 5 10 15	鶏五 も種 味の 噌野 焼 菜 ・ 青 菜 煮 う び た い しい	鶏ももの味噌焼 小松菜 人参 油揚 かつおだし さとう しょうゆ 野菜しゅうまい	40 35 5 5 30 1 1 36	白アパ 身 魚ス ン フ ラ イ ・ キ ー ラ ン マ カ ラ ー 風 ダ ブ	白身魚フライ 油 豚ミンチ 大豆水煮 玉葱 ホールコーン 人参 トマト ケチャップ コンソメ カレールウ 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 20 15 5 3 5 3 3 0.3 0.5 25 10 10 15 15	肉 う ど ん	冷凍うどん 牛肉 人参 赤かまぼこ 青ねぎ かつおだし さとう しょうゆ	100 25 10 8 5 200 2 4	
	おやつ 延長保育	黒糖蒸しパン ジュース・お菓子		水無月 バナナ		コンソメラスク バームクーヘン		牛乳・お菓子 パン		味噌焼きおにぎり トーナツ		お菓子							
			月/8・22			火/9・23			水/10・24			木/11・25			金/12・26			土/13・27	
		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	内容	グラム	内容	グラム		
第2週・第4週	エネルギー	396		324		470		375		478		436		478		436			
	蛋白質	16.5		19.1		21.3		8.2		22.4		16.9		22.4		16.9			
	ハンバーグ	人参 まぐろ水煮 塩 油	50 30 15 0.1 2	あオ じク みラ りと ん 焼 え の 千 き 切 り 大 根 え 煮 物	あじみりん焼 干切大根 人参 油揚 かつおだし さとう しょうゆ オクラ えのきだけ ドレッシング	40 4 5 5 30 1 1 20 5 10	カウ レイ シン チ ユナ ー キ ヤ ベ ツ チ サ ー ラ ダ ズ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ キャベツ 人参 ドレッシング ウィンナー チーズ	35 40 50 15 3 10 25 5 10 30 15	南ナ ポ 瓜 リ タ 挽 ン 肉 ブ フ ッ ラ コ リ イ	南瓜挽肉フライ 油 スパゲティ ささみフレーク マッシュルーム ピーマン 油 ケチャップ ブロッコリー ドレッシング	40 4 5 15 3 3 0.5 3 25 10	いほ わう しれ のん 煮草 付 け ム ル 冬 瓜 含 め そ 煮 汁	いわし煮付け 冬瓜 三度豆 人参 かつおだし さとう 油 ほうれん草 ポークハム すりごま さとう しょうゆ ごま油 油揚・豆腐 青ねぎ だし・みそ	40 35 5 5 30 1 1 25 10 2 2 1 1 40 10 150	焼 き そ ば	蒸し焼きそば 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	100 30 10 20 5 10 5 5 1 0.5	
	おやつ 延長保育	牛乳・お菓子 バナナ		ココアポンデケージョ ドーナツ		バナナ パン		ゼリー カステラ		メロン風味のメロンパン お菓子		お菓子							

☆冬瓜(とうがん)について☆
収穫して冬まで保存が
きくという意味で冬の瓜
と呼ばれる「冬瓜」。
実は夏野菜で、95%
以上が水分であり
夏バテ対策にも食べたい
野菜の1つです。
冬瓜に白い粉が現れた
ものは美味しい証拠
です(^▽^)/

味がしみ込みやすいので、
煮物やスープ系の料理と
相性バッチリです。
今月は和風味の「冬瓜の
煮付け」で提供したいと
思います☺

※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。