

# 2020年7月のこんだて

法光院こども園

		月/13・27			火/14・28			水/1・15・29			木/2・16・30			金/3・17・31			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	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	473 21.3		エネルギー 蛋白質	439 18.0	エネルギー 蛋白質	511 25.2	エネルギー 蛋白質	439 17.7	エネルギー 蛋白質	365 18.6	エネルギー 蛋白質	406 16.3	☆とうもろこし について☆						
	えび び カ ツ 豆 豚 肉 さ ま っ ぱ あ り 煮 え	(えびカツ 油 豚肉 ごぼう 人参 れんこん 枝豆 かつおだし さとう しょうゆ 酢 三度豆 刻み海苔 しょうゆ)	40 4 20 15 5 10 5 30 1 1 1 3 25 0.5 1	さ き ん ま オ レ ン ジ ナ 煮 煮 明 月 み が ん そ も 汁	さんまオレンジ煮 明月がんも (キャベツ 玉葱 人参 まぐろ水煮 かつおだし さとう しょうゆ) 豆腐 油揚 にら みそ だし	40 30 30 10 5 5 30 1 1 20 10 5 10 150	ビ ブ ロ ン ツ バ コ 井 リ 風 サ ミ ラ ー ダ ト ボ チ ー ル ズ	豚ミンチ さとう しょうゆ みそ 千切大根 人参 しょうゆ さとう 穀物酢 いりごま チンゲン菜 コーン ミートボール (ブロッコリー わかめ むき海老 ドレッシング チーズ)	35 0.5 0.5 0.5 2 10 0.5 0.5 0.5 0.5 20 20 30 25 0.5 15 10 15	鶏 ほ の う ト マ れ ト ん 煮 草 鉄 ソ 腕 餃 子	(鶏肉 玉葱 しめじ 人参 トマト ケチャップ コンソメ しょうゆ) (鉄腕餃子 油) (ほうれん草 もやし 人参 しょうゆ)	40 25 15 10 10 5 0.5 0.5 36 3 25 10 5 1	ほ 小 き 吹 松 き 寄 せ 煮 か ひ つ ひ じ き 含 め 煮 え	ほき吹き寄せ煮 (芽ひじき 人参 油揚 枝豆 かつおだし さとう しょうゆ) (小松菜 人参 ポークハム 花かつお しょうゆ)	40 2 5 8 5 30 1 1 25 5 10 0.5 1	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	夏の野菜「とうもろこし」 がおいしい季節に なりました。 とうもろこしはおいしい だけではなく、栄養価が 高く主食がわりになる 野菜です。 ビタミンB群、 たんぱく質や鉄などの 栄養素をバランス良く 含みます。また、 食物繊維も豊富で 腸内環境を良くして 便秘予防にもなります。 とうもろこしのひげが 茶色いものは熟して おいしい証拠です☺	
	おやつ 延長保育	ピザ風トースト ジュース・お菓子		フルーツポンチ パン		牛乳・お菓子 バナナ		おにぎり バームクーヘン		きな粉蒸しパン トーナツ		お菓子								
			月/6・20			火/7・21			水/8・22			木/9			金/10			土/11・25		
			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 蛋白質	379 16.8		エネルギー 蛋白質	397 12.7	エネルギー 蛋白質	462 19.2	エネルギー 蛋白質	368 14.6	エネルギー 蛋白質	429 18.8	エネルギー 蛋白質	458 17.1	腸内環境を良くして 便秘予防にもなります。 とうもろこしのひげが 茶色いものは熟して おいしい証拠です☺						
	さ わ ら 照 焼 ま 豚 肉 生 芋 姜 炒 め 煮	さわら照焼 (豚肉 玉葱 ピーマン 人参 生姜 油 さとう しょうゆ) (さつまいも レモン さとう)	40 15 15 10 10 0.5 0.5 1 1 30 1 1	星 ゆ パ ン の か プ コ リ ン あ ス ー プ ケ エ プ 冬 カ 瓜 ッ の ト そ ぼ ろ 煮	星のコロッケ (鶏ミンチ 大豆水煮 玉葱 人参 冬瓜 コンソメ しょうゆ) (胡瓜 人参 ゆかり) カットコーン (スープの素 牛乳)	40 15 15 5 5 15 0.3 0.5 20 5 0.5 40 15 15	カ ウ レ ー シ ン チ ユ ナ ー キ ャ ベ チ ツ サ ー ラ ダ ズ	(牛肉 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 ツナフレーク ウィンナー チーズ)	30 40 50 15 3 10 25 5 10 10 30 15	い ち わ し 昆 布 煮 ン ち 菜 く わ と ま わ か め 煮 え	(いわし昆布煮 (焼ちくわ 人参 わかめ かつおだし さとう しょうゆ) (チンゲン菜 もやし 人参 すりごま さとう しょうゆ)	40 25 5 0.5 30 1 1 25 10 10 2 2 1	チ ア キ ス ン カ パ ツ ラ な サ す ラ め ダ	(チキンカツ 油) (豆ミンチ 玉葱 人参 油 ケチャップ しお 揚げナス) (アスパラ ポークハム ドレッシング)	40 4 5 5 10 10 0.5 0.2 30 25 10 10	冷 麺	(冷凍ラーメン ポークハム 錦糸卵 胡瓜 キャベツ 豚肉 中華スープの素 がらスープ しょうゆ 酢)	100 8 15 10 10 10 1 1 2 1		
	おやつ 延長保育	豆腐のもちもちぱん カステラ		七夕おやつ(7日)・バナナ ドーナツ		フルーツ パン		ちんすこう お菓子		牛乳・お菓子 バナナ		お菓子								

※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。