

2020年9月のこんだて

法光院こども園

月/14・28			火/1・15・29			水/2・16・30			木/3・17			金/4・18			土/5・19			
エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	
355 19.4	豚三 大根 豆 豆腐 のつ チャ ンあ プルえ		397 17.5	さチ んゲ ンま ん蒲 菜焼 ゆか か 牛り 肉あ え塩 ・ 麴み 炒そ め汁		562 28.0	親カ リフ ラワ ーサ ちラ ダク ・ わチ ー 煮ズ		406 13.4	マほ ー う ボ ー れ 茄 ん 子 ・ 草 えソ び テ 餃 子		535 23.6	さ小 ば 南 松 菜 漬 塩 け 昆 布 含 あ め 煮え		550 16.4	揚 げ そ ば あ ん か け		
豚肉 35 大根 35 人参 10 かつおだし 30 さとう 2 しょうゆ 3	焼き豆腐 20 お魚ソーセージ 10 ほうれん草 10 太もやし 0.1 塩 0.5		さんま蒲焼 40	牛肉 15 キャベツ 20 しめじ 8 玉葱 5 人参 5 塩麴油 0.5		鶏もも 35 ふわふわたまご 45 玉葱 30 人参 10 グリーンピース 3 かつおだし 30 しょうゆ 3 さとう 2 片栗粉 5	ちくわ 30 しょうゆ 1 さとう 1 かつおだし 30		豚ミンチ 35 人参 10 たけのこ 10 赤だしみそ 1 にんにく 0.2 生姜 0.2 さとう 2 しょうゆ 3 片栗粉 5 青ねぎ 5 揚げ茄子 30	ほうれん草 30 もやし 10 人参 10 油 10 コンソメ 30		さば切り身 50 片栗粉 5 油 4 玉葱 30 エリンギ 6 ピーマン 10 さとう 2 酢 3	里芋 42 人参 10 絹さや 3 かつおだし 30 さとう 1 しょうゆ 1		皿うどん 100 鶏肉 30 白菜 10 人参 5 しめじ 200 青ねぎ 2 中華スープ 4 がらスープ 2 しょうゆ 2 片栗粉 5			
おやつ 延長保育	カナッペ パン		ヨーグルト蒸しパン ジュース・お菓子		海苔じゃこトースト バームクーヘン		黒ごまクッキー バナナ		牛乳・コーンフレーク ドーナツ		お菓子							☆ごまについて☆ 一年中出回っている 「胡麻(ごま)」。 実は9月～10月が 収穫時期です。 ごまの成分の約半分 は、脂質です。 ごまの脂質は免疫力 を高めたり、コレステ ロール値を下げたり と、良い働きをする 油です。
月/7			火/8			水/9・23			木/10・24			金/11・25			土/12・26			
エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	
389 15.6	肉魚 じ や介 が ・ ナ 水 菜ゲ 煮 びツ た しト		317 14.9	いか わぼ しち 梅煮 の ・ そ ぼ ろ か つ あ ん あ か えけ		595 28.2	カウ レイ シン チ ナ ユ ー ー ・ 大 根 チ サ ー ラ ダズ		528 20.1	白キ 身ヤ 魚ベ フツ ラ煮 イ ・ パ アン ス パ キ ラン サ ス ラ ー ダ プ		325 16.8	鶏高 野含 め煮 マ ー ブ ロ ッ マ レ コ リ ー サ ラ ド 焼 ダ		406 16.4	け ん ち ん う ど ん		
牛肉 30 じゃがいも 30 玉葱 15 人参 10 三度豆 5 かつおだし 30 さとう 2 しょうゆ 3	水菜 35 人参 5 油揚げ 8 かつおだし 30 さとう 1 しょうゆ 1		いわし梅煮 40	かぼちゃ 40 鶏ミンチ 8 かつおだし 30 さとう 1 しょうゆ 2 片栗粉 1 きぬさや 3		豚肉 35 じゃがいも 40 玉葱 40 人参 10 グリーンピース 3 カレールウ 10	大根 30 わかめ 0.5 ちりめんじゃこ 5 ドレッシング 10	ウィンナー 35 チーズ 15	白身魚フライ 40 油 4	キャベツ 30 玉葱 8 豆ミンチ 5 コーン 3 人参 5 コンソメ 0.3 しょうゆ 0.5	アスパラ 30 ポークハム 10 ドレッシング 10	スープの素 15 牛乳 150	鶏マーメレード焼 40	高野豆腐 8 人参 10 グリーンピース 3 かつおだし 30 さとう 1 しょうゆ 2	ブロccoli 30 人参 10 えのき茸 10 海苔 0.5 しょうゆ 1	冷凍うどん 100 豚肉 30 人参 10 ごぼう 10 さつま芋 15 かつおだし 200 みそ 6 青ねぎ 5		
おやつ 延長保育	寒天入りフルーツポンチ カステラ		ちぢみ バナナ		マカロニあべかわ お菓子		ミロ・お菓子 ドーナツ		バナナ パン		お菓子							次によく含まれるの が、たんぱく質です。 大豆と同様に良質の たんぱく質食品です。 カルシウムも多く、 牛乳の約10倍含ま れています。 今月は黒ごまを使用 した「黒ごまクッキー」 が献立に登場します。 楽しみにしていて下さ 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。