

# 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                               |   |  |
|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--------------------------------------|---|--|
| 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<br>蛋白質  | 355<br>19.4  |  | エネルギー<br>蛋白質   | 397<br>17.5   |  | エネルギー<br>蛋白質   | 562<br>28.0  |  | エネルギー<br>蛋白質   | 406<br>13.4  |  | エネルギー<br>蛋白質   | 535<br>23.6   |  | エネルギー<br>蛋白質                         | 550<br>16.4   |  |
| 豚三<br>大根<br>豆<br>豆腐<br>のつ<br>チャ<br>ンあ<br>プルえ                  | 35<br>35<br>10<br>30<br>2<br>3<br><br>20<br>10<br>10<br>0.1<br>0.5<br><br>30<br>10<br>0.5<br>1 |  | さチ<br>んゲ<br>ンま<br>蒲菜<br>焼ゆ<br>・か<br>牛り<br>肉あ<br>え塩<br>・<br>麴み<br>炒そ<br>め汁              | 40<br><br>15<br>20<br>8<br>5<br>3<br>0.5<br><br>30<br>10<br>10<br>0.1<br><br>30<br>10.5<br>150      |  | 親カ<br>リフ<br>子フ<br>井ラ<br>ワ<br>ー<br>サ<br>ちラ<br>ダ<br>く<br>わチ<br>ー<br>煮ズ             | 35<br>45<br>30<br>10<br>3<br>30<br>3<br>2<br>5<br><br>30<br>1<br>1<br>30<br><br>25<br>15<br>10<br>15 |  | マほ<br>ー<br>う<br>ボ<br>ー<br>れ<br>茄<br>ん<br>子<br>・<br>草<br>えソ<br>び<br>テ<br>餃<br>子             | 35<br>10<br>10<br>1<br>0.2<br>0.2<br>2<br>3<br>5<br>30<br><br>30<br>10<br>10<br>30         |  | さ小<br>ば<br>南<br>蛭菜<br>漬<br>け<br>塩<br>・<br>昆<br>里<br>芋<br>布<br>含<br>あ<br>め<br>煮え                        | 50<br>5<br>4<br>30<br>6<br>10<br>2<br>3<br><br>42<br>10<br>3<br>30<br>1<br>1<br><br>30<br>10<br>0.5 |  | 揚<br>げ<br>そ<br>ば<br>あ<br>ん<br>か<br>け | 100<br>30<br>10<br>5<br>200<br>2<br>4<br>2<br>5<br><br>42<br>10<br>3<br>30<br>1<br>1<br><br>30<br>10<br>0.5 |  |
| おやつ<br>延長保育   | カナッペ<br>パン   |  | ヨーグルト蒸しパン<br>ジュース・お菓子  |   |  | 海苔じゃこトースト<br>バームクーヘン   |  |  | 黒ごまクッキー<br>バナナ   |  |  | 牛乳・コーンフレーク<br>ドーナツ   |   |  | お菓子                                  |   |  |
| 月/7   |  |  | 火/8  |   |  | 水/9・23   |  |  | 木/10・24  |  |  | 金/11・25  |   |  | 土/12・26                              |   |  |
| エネルギー<br>蛋白質  | 389<br>15.6  |  | エネルギー<br>蛋白質   | 317<br>14.9   |  | エネルギー<br>蛋白質   | 595<br>28.2  |  | エネルギー<br>蛋白質   | 528<br>20.1  |  | エネルギー<br>蛋白質   | 325<br>16.8   |  | エネルギー<br>蛋白質                         | 406<br>16.4   |  |
| 肉魚<br>じ<br>や介<br>が<br>・<br>ナ<br>水<br>菜ゲ<br>煮<br>びツ<br>た<br>しト | 30<br>30<br>15<br>10<br>5<br>30<br>2<br>3<br><br>35<br>5<br>8<br>30<br>1<br>1<br><br>30<br>3   |  | いか<br>わぼ<br>しち<br>梅煮<br>の<br>・<br>そ<br>茄<br>子<br>ろ<br>か<br>つ<br>あ<br>ん<br>あ<br>か<br>えけ | 40<br><br>40<br>8<br>30<br>1<br>2<br>1<br>3<br><br>25<br>10<br>0.5<br>1<br><br>25<br>10<br>0.5<br>1 |  | カウ<br>レイ<br>シン<br>チ<br>ナ<br>ユ<br>ー<br>ー<br>・<br>大<br>根<br>チ<br>サ<br>ー<br>ラ<br>ダズ | 35<br>40<br>40<br>10<br>3<br>10<br><br>30<br>0.5<br>5<br>10<br><br>35<br>15                          |  | 白キ<br>身ヤ<br>魚ベ<br>フツ<br>ラ煮<br>イ<br>・<br>パ<br>アン<br>ス<br>パキ<br>ラン<br>サス<br>ラ<br>ー<br>ダ<br>プ | 40<br>4<br><br>30<br>8<br>5<br>3<br>5<br>0.3<br>0.5<br><br>30<br>10<br>10<br><br>15<br>150 |  | 鶏高<br>野<br>肉<br>含<br>め<br>煮<br>マ<br>ー<br>ブ<br>ロ<br>ッ<br>マ<br>レ<br>コ<br>リ<br>ー<br>サ<br>ラ<br>ド<br>焼<br>ダ | 40<br><br>8<br>10<br>3<br>30<br>1<br>2<br><br>30<br>10<br>10<br>0.5<br>1                            |  | け<br>ん<br>ち<br>ん<br>う<br>ど<br>ん      | 100<br>30<br>10<br>10<br>15<br>200<br>6<br>5  |  |
| おやつ<br>延長保育   | 寒天入りフルーツポンチ<br>カステラ  |  | ちぢみ<br>バナナ   |   |  | マカロニあべかわ<br>お菓子  |  |  | ミロ・お菓子<br>ドーナツ   |  |  | バナナ<br>パン  |   |  | 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。次に多く含まれるのが、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。