

2020年 10月のこんだて

法光院こども園

| | | 月/12・26 | | | 火/13・27 | | | 水/14・28 | | | 木/1・15・29 | | | 金/2・16・30 | | | 土/17・31 | | |
|-------------|------------------|----------|---------|-------|------------|---------|-------|---------|----------|-------|-----------|--------|-------|-----------|---------|--------|---------|--|--|
| | | 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 | 336 | | エネルギー | 371 | | エネルギー | 535 | | エネルギー | 409 | | エネルギー | 317 | | エネルギー | 464 | | |
| | 蛋白質 | 11.9 | | 蛋白質 | 17.7 | | 蛋白質 | 21.7 | | 蛋白質 | 21.4 | | 蛋白質 | 18.4 | | 蛋白質 | 18.5 | | |
| | にこしん照り煮 | 40 | トア | 豚カツ | 50 | ビミ | 牛肉 | 30 | 鮭ほ | 鮭切り身 | 40 | す小 | 牛肉 | 30 | 中 | 冷凍ラーメン | 100 | | |
| | 小松菜 | 35 | ン | 油 | 4 | ー | じゃがいも | 40 | の | しめじ | 15 | き | こんにやく | 10 | 華 | 鶏肉 | 35 | | |
| | 人参 | 5 | ス | 大根 | 25 | フ | 玉葱 | 50 | き | えのきだけ | 15 | 焼松 | 玉葱 | 10 | 華 | 人参 | 10 | | |
| 油揚 | 3 | カラ | 玉葱 | 3 | ト | 人参 | 10 | の | 三度豆 | 5 | き | 人参 | 10 | 華 | 白菜 | 20 | | | |
| かつおだし | 2 | ツソ | ささみフレーク | 10 | シ | マッシュルーム | 5 | の | しょうゆ | 2 | 風菜 | 焼き豆腐 | 25 | 華 | 太もやし | 5 | | | |
| さとう | 1 | ・ | むき枝豆 | 3 | チ | ビーフルウ | 10 | こ | さとう | 0.5 | 煮 | かつおだし | 2 | 華 | 青ねぎ | 5 | | | |
| しょうゆ | 1 | テ | 人参 | 5 | ポ | 水菜 | 30 | ソ | 油 | 1 | の | さとう | 2 | 華 | 中華スープ | 2 | | | |
| コーンしゅうまい | 36 | 大 | しょうゆ | 0.5 | ユ | ポークハム | 8 | ン | にんにく | 0.5 | の | もち米肉団子 | 28 | 華 | がらスープ | 2 | | | |
| 根 | | ・ | アスパラ | 30 | ー | 人参 | 5 | テ | 片栗粉 | 2 | の | | | 華 | みそ | 2 | | | |
| ス | | ス | 人参 | 10 | 水 | しょうゆ | 10 | あ | あらめ | 2 | の | 小松菜 | 30 | そ | | | | | |
| ー | | ス | しょうゆ | 10 | 菜 | 油 | 0.1 | ら | かつおだし | 2 | の | えのきだけ | 10 | そ | | | | | |
| プ | | プ | スープの素 | 150 | チ | チーズ | 15 | め | さとう | 1 | の | 人参 | 10 | そ | | | | | |
| 煮 | | 煮 | 牛乳 | 150 | サ | | 15 | あ | しょうゆ | 1 | の | しょうゆ | 1 | そ | | | | | |
| プ | | 煮 | | | ー | ダズ | 15 | め | ほうれん草 | 30 | の | | | そ | | | | | |
| | | | | | | | | あ | もやし | 10 | の | | | そ | | | | | |
| | | | | | | | | め | すりごま | 2 | の | | | そ | | | | | |
| | | | | | | | | あ | さとう・しょうゆ | 2 | の | | | そ | | | | | |
| | | | | | | | | 煮 | | | の | | | そ | | | | | |
| おやつ | バナナ(12日)りんご(26日) | 焼そば | | | 黒糖さつま芋蒸しパン | | | 牛乳・お菓子 | | | チーズスティック | | | お菓子 | | | | | |
| 延長保育 | パン | ジュース・お菓子 | | | ハームクーヘン | | | バナナ | | | ドーナツ | | | | | | | | |
| 月/5・19 | | 火/6・20 | | | 水/7・21 | | | 木/8・22 | | | 金/9・23 | | | 土/10・24 | | | | | |
| 内容 | | 内容 | | | 内容 | | | 内容 | | | 内容 | | | 内容 | | | | | |
| エネルギー | 338 | エネルギー | 351 | エネルギー | 552 | エネルギー | 388 | エネルギー | 463 | エネルギー | 476 | | | | | | | | |
| 蛋白質 | 17.2 | 蛋白質 | 6.7 | 蛋白質 | 22.2 | 蛋白質 | 20.8 | 蛋白質 | 19.1 | 蛋白質 | 18.2 | | | | | | | | |
| 豚か | 40 | えほ | えびフライ | 30 | カウ | 豚肉 | 35 | 鶏厚 | 鶏ももみぞれ煮 | 40 | さち | さんま生姜煮 | 50 | ミ | スパゲティ | 50 | | | |
| ぼ | 25 | び | 油 | 2 | レイ | じゃがいも | 40 | も揚 | しろ菜 | 30 | ん | ごぼう | 25 | ー | 牛ミンチ | 25 | | | |
| 肉 | 10 | う | キャベツ | 30 | シン | 玉葱 | 50 | もげ | もやし | 10 | ま | 豚肉 | 10 | ゲ | 玉葱 | 40 | | | |
| の | 0.5 | ラ | ベーコン | 6 | チ | 人参 | 15 | みと | さとう | 2 | 生 | 人参 | 10 | ト | 人参 | 5 | | | |
| 煮 | 10 | れ | コーン | 5 | ユ | グリーンピース | 3 | ぞ | しょうゆ | 1 | 姜 | いりごま | 1 | ス | グリーンピース | 3 | | | |
| り | 8 | イ | 玉葱 | 5 | ナ | カレーウ | 10 | れ | ごま油 | 0.1 | 菜 | さとう | 1 | ス | ダイストマト | 8 | | | |
| ・ | 8 | ・ | しょうゆ | 1 | ー | 太もやし | 30 | 煮 | いりごま | 1 | 炒 | しょうゆ | 1 | パ | ケチャップ | 10 | | | |
| ブ | 0.3 | 草 | コンソメ | 0.3 | ー | わかめ | 0.5 | め | 厚揚げ | 20 | ・ | 油 | 0.5 | パ | コンソメ | 0.5 | | | |
| ロ | 30 | ヤ | ホールトマト | 5 | も | 人参 | 5 | し | 三度豆 | 15 | か | チンゲン菜 | 30 | ゲ | | | | | |
| ッ | 2 | ベ | ケチャップ | 3 | ・ | ドレッシング | 10 | ろ | 玉葱 | 5 | 金 | ポークハム | 10 | ゲ | | | | | |
| ソ | 1 | グ | グラタン | 60 | や | ウィンナー | 30 | 中 | 人参 | 5 | つ | 人参 | 10 | テ | | | | | |
| コ | 1 | ツ | | | し | チーズ | 15 | 菜 | しょうゆ | 1 | 平 | 花かつお | 1 | イ | | | | | |
| リ | 1 | ラ | | | チ | | | 華 | 塩 | 0.2 | ご | しょうゆ | 1 | イ | | | | | |
| ー | 30 | ト | | | サ | | | ナス | 油 | 0.2 | あ | | | | | | | | |
| サ | 10 | マ | | | ー | | | ム | えのき・人参 | 20 | ぼ | | | | | | | | |
| ス | 10 | タ | | | ダズ | | | ル | わかめ | 0.5 | う | | | | | | | | |
| ラ | 10 | ト | | | | | | | 鶏がらスープ | 2 | え | | | | | | | | |
| 煮 | 10 | ン | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ダ | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| おやつ | 炊き込みおにぎり | ゼリー | | | 豆腐のもちもちぱん | | | じゃこサンド | | | 牛乳・お菓子 | | | お菓子 | | | | | |
| 延長保育 | カステラ | バナナ | | | お菓子 | | | ドーナツ | | | パン | | | | | | | | |

☆鮭について☆
 9月から11月に獲れたものは「秋鮭」と呼ばれます。
 身は紅色ですが、じつは、白身魚の仲間です。
 鮭の紅い色は、筋肉中に含まれる「アスタキサンチン」によるもので、体内の有害な活性酸素を除去する働きがあります。

栄養豊富な旬の魚をぜひ、ご家庭でも取り入れてくださいね(^_^)

※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。