

2020年 11月のこんだて

法光院こども園

		月/2・16・30			火/17			水/4・18			木/5・19			金/6・20			土/7・21		
		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	441		エネルギー	455	エネルギー	551	エネルギー	379	エネルギー	424	エネルギー	420						
	蛋白質	19.7		蛋白質	18.6	蛋白質	24.3	蛋白質	20.2	蛋白質	20.2	蛋白質	14.0						
	い	い	40	ホ	豚肉	35	カ	牛肉	30	た	たら切り身	50	き	冷凍うどん	100				
	わ	い	30	チ	キャベツ	30	カ	じゃがいも	40	ほ	片栗粉	5	つ	油揚	25				
	菜	わ	5	ン	ピーマン	5	レ	玉葱	50	ら	油	5	ね	人参	10				
含	菜	5	ゲ	人参	5	ー	人参	10	の	大根おろし	30	つ	焼き豆腐	25					
め	玉葱	5	コ	油	0.5	シ	グリーンピース	5	あ	かつおだし	30	ね	かつおだし	2					
煮	人参	5	ン	さとう	2	ラ	カレールー	10	げ	さとう	2	う	さとう	2					
マ	油揚	5	一	赤だしみそ	2	チ	お魚ソーセージ	35	ん	しょうゆ	2	ね	しょうゆ	3					
ー	かつおだし	30	ロ	しょうゆ	1	ウ			お			う							
南	さとう	1	ム	ちぢみ	50	ー			草			う							
瓜	しょうゆ	1	ル			・			ろ			う							
マ	南瓜	30	ル			サ			し			う							
レ	さつま芋	10	・	チンゲン菜	30	お	カリフラワー	25	か	油揚	5	ら	野菜コロッケ	25					
ご	すりごま	2	玉	もやし	10	魚	人参	5	煮	人参	5	ら	油	2					
ま	さとう	2	子	人参	10	ダ	かにかま	8	つ	さつま芋	10	ら	し	30					
あ	しょうゆ	1	ス	さとう	1	ソ	ドレッシング	5	・	こんにやく	5	ら	菜	10					
煮		1	ち	しょうゆ	1	ー	チーズ	15	お	かつおだし	30	ら	ポークハム	10					
え		1	ぢ	ごま油・いりごま	1.1	セ			卵	しょうゆ	1	ら	コンソメ	0.5					
		1	ー	卵・にら・玉葱	50	ー			の	ほうれん草	30	ら							
		1	み	鶏がらスープ	150	ジ			あ	もやし・人参	10	ら							
		1	プ						花	花かつお	1	ら							
		1							え	しょうゆ	1	ら							
おやつ	マカロニあべかわ		ケーク・サレ		生乳・お菓子		じゃこおにぎり		手作りプリン		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/9		火/10・24		水/11・25		木/12・26		金/13・27		土/14・28								
	内容		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	513	エネルギー	522	エネルギー	493	エネルギー	361	エネルギー	399	エネルギー	436							
	蛋白質	25.7	蛋白質	22.7	蛋白質	24.2	蛋白質	16.3	蛋白質	13.4	蛋白質	16.9							
	鶏	鶏もも肉	50	ま	まぐろ切り身	40	そ	豆腐ハンバーグ	50	さ	さばのねぎ味噌焼	40	焼	焼きそば麺	50				
	く	しめじ	10	牛	生姜	1	ウ	鶏ミンチ	35	三			き	豚肉	25				
	の	ピーマン	5	肉	しょうゆ	2	ぼ	さとう	1	ば	切干大根	4	き	人参	5				
わ	玉葱	10	ぐ	片栗粉	5	イ	しょうゆ	1	の	人参	5	き	玉葱	40					
わ	かつおだし	30	塩	油	4	ろ	人参	20	葱	油揚	5	き	キャベツ	5					
野	さとう	2	ろ	油	0.5	井	油	0.5	豆	かつおだし	30	き	人参	3					
か	しょうゆ	2	麴	塩	0.1	ナ	塩	0.1	味噌	さとう	1	き	太もやし	8					
め	片栗粉	3	炒	ほうれん草	15	・	ほうれん草	15	噌	しょうゆ	1	き	とんかつソース	10					
菜			の	しょうゆ	0.5	ア	しょうゆ	0.5	焼	しょうゆ	1	き	ウスターソース	0.5					
煮	焼ちくわ	20	め	牛肉	20	ー	かつおだし	30	か			き	油	1					
・	人参	5	・	キャベツ	20	ス	ふわふわたまご	25	っ			き	花かつお	0.5					
あ	わかめ	0.5	唐	玉葱	5	パ			千			き							
小	豆ミンチ	5	鉄	人参	5	・			切			き							
松	かつおだし	30	腕	塩麴	5	ラ	むき海老	15	お			き							
菜	さとう	1	腕	油	0.5	チ	グリーンアスパラ	30	り			き							
ご	しょうゆ	1	揚	鉄腕餃子	36	ー	ドレッシング	10	切			き							
ま	しょうゆ	1	餃			サ			り			き							
あ	小松菜	30	子			ー			ン			き							
あ	人参・もやし	20	げ			ラ			サ			き							
け	すりごま	2	子			ー			ス			き							
え	さとう・しょうゆ	3	子			ダ			ラ			き							
		3	子			ズ			ダ			き							
おやつ	ピザ風トースト		牛乳・お菓子		バナナ蒸しパン		りんご		コーンフレーククッキー		お菓子								
延長保育	カステラ		バナナ		お菓子		ドーナツ		パン										

☆柿について☆
 秋の果物の代表格である柿。柿にはビタミンCが豊富に含まれているため免疫力を高めた、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。また、ビタミンAも多く含み、目や皮膚の

粘膜を強くしてくれる作用もあります。

ぜひ、旬の果物の柿をご家庭でも取り入れてみて下さいね(^▽^)/

※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。