

2020年 12月のこんだて

法光院こども園

月/		火/12・26			水/13・27			木/14・28			金/15・29			土/16・30		
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	428	エネルギー	307	エネルギー	493	エネルギー	462	エネルギー	540	エネルギー	412	★れんこんについて 秋から冬にかけて 多く収穫される ”れんこん”。 実はビタミンCが とても豊富に含まれ ています。 ビタミンCは疲労回復、 風邪の予防、 ガン予防、老化防止 に効果があります。 晩秋から冬のは 粘りが出て、甘味も 増します。 今月は 「れんこん金平」 で提供します。 お楽しみに(^_^)			
	蛋白質	23.9	蛋白質	15.7	蛋白質	19.9	蛋白質	18.1	蛋白質	19.2	蛋白質	10.3				
	鮭さ	40	さぶ	40	カブ	35	鶏三	50	麻春	35	か	100				
	塩	30	ん	4	レ	40	肉	2	巻	5	き	30				
	焼	10	ま	5	ー	15	の	1	・	10	揚	3				
水	10	お	0.5	シ	3	照	30	小	0.2	げ	8					
菜	10	か	2	コ	10	豆	10	松	0.2	う	5					
煮	30	か	2	リ	30	焼	3	菜	2	ど	200					
揚	1	か	1	チ	30	海	2	ゆ	3	ん	2					
び	1	煮	25	ュー	30	れ	1	か	5		3					
た	25	あ	10	ー	25	ん	0.5	り	5							
し	10	里	10	ミ	10	こ	30	あ	10							
げ	15	え	10	ー	10	ん	1	金	0.5							
	10	芋	0.5	ト	25	あ	1	平								
	5	芋		豆		え										
	8	含		ボ												
	4	め		ー												
	8	噌		ラ												
	5	煮		ル												
おやつ	青菜とじゃこおにぎり		牛乳・みかん		ゼリー		メロンパン		ミロ・お菓子		お菓子					
延長保育	パン		ジュース・お菓子		ハムクーヘン		バナナ		ドーナツ							
月/4・18			火/5・19		水/9・23		木/7・21		金/8・22		土/9・23					
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				
エネルギー	374	エネルギー	487	エネルギー	493	エネルギー	496	エネルギー	484	エネルギー	451					
蛋白質	17.0	蛋白質	21.8	蛋白質	22.6	蛋白質	24.9	蛋白質	19.4	蛋白質	18.9					
タ五	40	さひ	50	ホアお	40	ほほ	50	ハキ	60	た	50					
ン種	30	じ	2	魚	40	きう	25	ン		ぬ	25					
ド	4	わ	1	ワスソ	50	吹れ	5	バ	8	き	40					
リ	10	き	1	イ	10	ん	15	ヤ	10	さ	5					
の	3	煮	2	ー	3	き	5	ー	3	とう	3					
野	0.3	ら	5	パ	10	草	30	ベ	3	しょうゆ	8					
チ	0.5	・	8	セ	5	寄	1	グ	1	青	10					
菜		白	5	ト	30	ナ	1	・	5	ね	10					
ン		味	30	ラ	5	せ	30	ツ		ぎ	3					
・		菜	1	ー	8	ム	10	ナ	30	う	10					
し		ご	1	ジ	10	ル	10	ポ	10	ど	1					
青		ま	30	チ	35	・	2.5	サ	10	ん						
菜		あ	10	サ	15	豚	3	リ	1							
ス		焼	2	ー		み	20	ラ								
う		え	2	チ		大	20	タ								
プ			1	ユ		そ	150	ン								
ま				ー		根		ダ								
煮				ダズ		汁										
い				ー												
おやつ	ちぢみ	ミロ・お菓子	ポップコーン	牛乳・お麩ラスク	きな粉蒸しぱん	お菓子										
延長保育	カステラ	バナナ	お菓子	ドーナツ	パン											

※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。