

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	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 蛋白質 428 23.9	鮭さ 塩 焼 つ ・ 水 菜 煮 び 揚 た し げ	40 30 10 10 30 1 1 25 10 15 10 5 8 4 8 5	エネルギー 蛋白質 307 15.7	さ ブ ン ロ ツ ま ッ コ リ ー か か 煮 ・ 海 苔 あ え 里 え 芋 ・ 含 味 噌 煮 汁	ポテトとお米の ささみカツ 油 人参 ツナフレーク ピーマン 塩 油 チンゲン菜 もやし ポークハム コンソメ	40 4 5 0.5 2 2 1 30 10 10 10 0.5	エネルギー 蛋白質 493 19.9	カ ブ レ ロ ー ツ シ コ チ リ ユ ー ー サ ラ ミ ダ ー ト 豆 ボ サ ー ラ ル ダ	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリーンピース カレールー ミートボール ブロッコリー 人参 ささみフレーク ドレッシング 豆のごまあえサラダ	35 40 50 15 3 10 30 25 10 10 10 25	エネルギー 蛋白質 462 18.1	鶏 三 肉 の 度 照 豆 焼 ・ 海 れ ん こ ん あ 金 平 え	鶏肉 しょうゆ さとう れんこん 人参 きぬさや いりごま さとう しょうゆ 油 三度豆 刻み海苔 しょうゆ	50 2 1 30 10 3 2 1 1 0.5 30 1 1	エネルギー 蛋白質 540 19.2	麻 春 巻 ・ 小 松 菜 ゆ か り あ 腐 え	豚ミンチ 人参 たけのこ みそ にんにく 生姜 さとう しょうゆ 片栗粉 青ねぎ 豆腐 春巻 油 小松菜 もやし ゆかり	35 5 10 1 0.2 0.2 2 3 5 5 40 30 3 30 10 0.5	エネルギー 蛋白質 412 10.3	か き 揚 げ う ど ん	冷凍うどん 野菜かき揚げ 油 赤かまぼこ 青ねぎ かつおだし さとう しょうゆ	100 30 3 8 5 200 2 3
おやつ 延長保育	青菜とじゃこおにぎり パン	牛乳・みかん ジュース・お菓子	ゼリー ハムクーヘン	メロンパン バナナ	ミロ・お菓子 ドーナツ	お菓子	晩秋から冬のは																
第2週・第4週	月/4・18	火/5・19	水/9・23	木/7・21	金/8・22	土/9・23	粘りが出て、甘味も																
エネルギー 蛋白質 374 17.0	タ 五 ン ド リ の 野 菜 ン ・ し 青 菜 ス ー プ 煮 い	40 30 4 10 3 0.3 0.5 36	エネルギー 蛋白質 487 21.8	さ ひ じ わ き 煮 ら ・ 白 味 菜 ご 噌 ま あ 焼 え	本さわら切り身 赤だしみそ さとう しょうゆ 芽ひじき 人参 油揚 むき枝豆 かつおだし さとう しょうゆ 白菜 えのき 人参 すりごま さとう しょうゆ	50 2 1 1 2 5 8 5 30 1 1 30 10 10 2 2 1	エネルギー 蛋白質 493 22.6	ホ ア お 魚 ワ ス ソ ー イ パ セ ト ラ ー シ ジ チ ユ ラ ー ダ ズ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 コーン シチュールウ スキムミルク アスパラ 人参 ポークハム ドレッシング お魚ソーセージ チーズ	40 40 50 10 3 10 5 30 5 8 10 35 15	エネルギー 蛋白質 496 24.9	ほ ほ き う れ ん 草 寄 ナ ム セ ム 煮 ル ・ 豚 み 大 そ 根 汁	ほき吹き寄せ煮 大根 人参 豚肉 三度豆 かつおだし さとう しょうゆ ほうれん草 人参 もやし しめじ いりごま・ごま油 さとう・しょうゆ 油揚・青葱 さつま芋 みそ・だし	50 25 5 15 5 30 1 1 30 10 10 10 2.5 3 20 20 150	エネルギー 蛋白質 484 19.4	ハ キ ン バ ヤ ー ベ グ ・ ツ ナ ポ サ リ ラ タ ン ダ	もみの木 ハンバーグ スパゲティ お魚ソーセージ マッシュルーム グリーンピース 油 ケチャップ キャベツ ツナフレーク ドレッシング	60 8 10 3 3 1 5 30 10 1 1	エネルギー 蛋白質 451 18.9	た ぬ き う ど ん	冷凍うどん 油揚 かつおだし さとう しょうゆ 青ねぎ 片栗粉 土生姜	50 25 40 5 3 8 10 0.5	
おやつ 延長保育	ちぢみ カステラ	ミロ・お菓子 バナナ	ポップコーン お菓子	牛乳・お麩ラスク ドーナツ	きな粉蒸しぱん パン	お菓子																	

★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。

増します。
今月は
「れんこん金平」
で提供します。
お楽しみに(^_^)

※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。