

2021 年 1月のこんだて

法光院こども園

		月/25			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	346		エネルギー	587	エネルギー	453	エネルギー	498	エネルギー	367	エネルギー	464						
	蛋白質	17.4		蛋白質	27.1	蛋白質	26.0	蛋白質	20.0	蛋白質	14.0	蛋白質	18.5						
	筑魚	鶏肉 35 ごぼう 15 こんにやく 5 人参 5 しめじ 5 三度豆 5 かつおだし 30 さとう 2 しょうゆ 3		さづ	さんまおかか煮 40	カア	豚肉 35 じゃがいも 40 玉葱 40 人参 10 グリーンピース 3 カレールーウ 10	海か	海苔巻き唐揚げ 50 油 4	さチ	さばの照焼 40	中	冷凍ラーメン 100 鶏肉 35 人参 10 白菜 20 太もやし 5 中華スープの素 2 がらスープ 2 青ねぎ 5 みそ 2						
	前煮介	水菜 30 人参 5 油揚 5 かつおだし 30 さとう 1 しょうゆ 1		んロ	里芋 4 人参 5 グリーンピース 0.5 かつおだし 2 さとう 2 しょうゆ 1	レス	ウィンナー 30	苔	大豆のミンチ 5 キャベツ 25 しめじ 8 玉葱 5 人参 5 塩麴油 3	の	千切大根 4 人参 5 油揚 5 かつおだし 30 さとう 1 しょうゆ 1	華	チンゲン菜 30 もやし 10 ポークハム 10 すりごま 2 さとう 2 しょうゆ 1						
	水菜	魚介ナゲット 40		まツ	ブロッコリー 30 カリフラワー 10 人参 10 刻み海苔 1 しょうゆ 1	シラ	アスパラ 30 人参 5 ツナフレーク 8 ドレッシング 10	唐揚	南瓜 30 人参 10 胡瓜 10 マヨネーズ 10	菜	チンゲン菜 30 もやし 10 ポークハム 10 すりごま 2 さとう 2 しょうゆ 1	そ							
煮び			か海	白菜 30 油揚 10 えのき 10 みそ・だし 150	ユサ	チーズ 15	揚げ		千切		ば								
た			煮汁		ー			め		煮え									
おやつ	みかん・チーズ		牛乳・豆腐のもちもちパン		じゃこサンド		牛乳・カナッペ		りんごケーキ		お菓子								
延長保育	パン		ジュース・お菓子		バームクーヘン		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	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2週・第4週	エネルギー	383		エネルギー	446	エネルギー	520	エネルギー	310	エネルギー	527	エネルギー	443						
	蛋白質	18.3		蛋白質	20.3	蛋白質	26.9	蛋白質	20.2	蛋白質	24.7	蛋白質	20.8						
	赤小	赤魚西京焼 40		豚黒	豚肉 30 大根 30 人参 5 かつおだし 30 さとう 2 しょうゆ 3	ハキ	牛肉 30 じゃがいも 40 玉葱 50 人参 10 マッシュルーム 7 ハヤシフレーク 10	鶏田	鶏もも味噌焼 50	かカバ	かつおフライ 40 油 3	煮	冷凍うどん 100 鶏肉 35 人参 10 白菜 10 太もやし 15 かつおだし 200 砂糖 2 しょうゆ 4 青ねぎ 5						
	松	小松菜 35 油揚 5 人参 5 かつおだし 30 さとう 1 しょうゆ 1		大豆	出し巻き玉子 28 黒豆 10	ヤヤ	ちくわ 30 かつおだし 30 さとう 2 しょうゆ 1	も作	高野豆腐 8 人参 10 グリーンピース 3 かつおだし 30 さとう 1 しょうゆ 2	おリン	豚肉 20 人参 5 大豆水煮 20 じゃがいも 25 むき枝豆 5 ケチャップ 5 コンソメ 0.5	込							
	魚	肉団子 45		根三	三度豆 30 人参 10 花かつお 1 しょうゆ 1	シベ	キャベツ 30 ポークハム 5 コーン 5 ドレッシング 10	味・	ほうれん草 30 人参 10 もやし 10 塩昆布 5	フフ	カリフラワー 30 人参 10 ツナフレーク 10 ドレッシング 10	み							
び			度		チサ	チーズ 15	焼う		ライ	スープの素 15 牛乳 150	み								
西			豆		ユラ		れ		ク		う								
た			出		ー		高		ク		ど								
し			か		・		野		ビ		ん								
京			し		ち		草		ー										
肉			つ		く		豆		ラ										
団			お		わ		塩		ー										
焼			巻		ー		昆		ラ										
子			あ		煮		布		ズ										
おやつ	牛乳・お菓子		きえ		煮ズ		含		ダ										
延長保育	カステラ		パン		マカロニあべかわ		めあ		焼そば(7日)お菓子(21日)		お菓子(8日)炊き込みおにぎり(22日)		お菓子						

★鏡開きとは？★

1月11日に鏡餅を
下げて、神様の
お下がりとして、
お雑煮やお汁粉など
にさせていただき、
一年の無病息災など
を願う行事です。
刃物は使わず、手や
木槌で割りますが
「割る」は縁起の悪い

言葉とされているので

「開く」という言葉を

使います。

あけましておめでとう

ございます。

本年もよろしく

お願いいたします♪

※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。