

2021 年 3月のこんだて

法光院こども園

		月/1・15・29			火/2・16・30			水/3・17・31			木/4・18			金/5・19			土/6		
		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	438		エネルギー	394	エネルギー	450	エネルギー	436	エネルギー	480	エネルギー	476						
	蛋白質	23.0		蛋白質	17.3	蛋白質	17.3	蛋白質	24.3	蛋白質	20.2	蛋白質	18.2						
	さほ	さわら照焼	40	豆ブ	豆腐ハンバーグ	50	中大	牛肉	40	鮭菜	鮭の塩焼	40	タ野	タンドリーチキン	40	ミ	スパゲティ	50	
	わう	あらめ	2	腐口	豚肉	15	華根	キャベツ	40	のの	じゃが芋	30	ン菜	アスパラ	30	ー	牛ひき肉	25	
	られ	焼ちくわ	5	ハッ	こんにやく	5	井	玉葱	40	のの	玉葱	5	ドリ	人参	10	ト	玉葱	40	
照れ	油揚	3	ン	玉葱	10	サ	たけのこ	10	塩花	人参	3	ロッ	ツナフレーク	3	ス	人参	5		
焼ん	人参	5	バコ	三度豆	5	・	中華スープ	10	焼	豚ミンチ	10	ケ	だしかつお	30	パ	グリーンピース	3		
・	かつおだし	30	ーリ	人参	5	お	がらスープ	5	・	人参	5	キン	さとう	1	ス	ダイストマト	8		
草	さとう	1	グー	生姜	1	魚	しょうゆ	30	じつ	むき枝豆	5	・	しょうゆ	1	パ	ケチャップ	10		
あ	しょうゆ	1	・	だしかつお	30	ソ	片栗粉	30	ゃ	かつおだし	30	ア	しょうゆ	1	ゲ	コンソメ	0.5		
ら	ほうれん草	30	海	しょうゆ	2	ー	お魚ソーセージ	35	お	しょうゆ	1	ス	野菜コロッケ	25	テ				
め	もやし	10	し	ブロッコリー	30	チ	大根	30	が	菜の花	15	パン	油	2	イ				
ま	人参	10	ぐ	カリフラワー	10	ー	人参	5	あ	ほうれん草	15	ア	スープの素	15					
含	すりごま	2	苔	人参	10	セ	ツナフレーク	5	あ	人参	10	スキ	牛乳	150					
め	さとう	1	れ	海苔	1	ー	ドレッシング	10	玉	花かつお	1	ラン							
あ	しょうゆ	1	あ	しょうゆ	1	ー	チーズ		煮	しょうゆ	1	ッス							
煮え			煮え			ジズ			え			ナー							
煮え			煮え									煮							
おやつ	牛乳・お菓子	延長保育	お菓子	チーズ蒸しぼん	フルーチェ	牛乳・ほうしパン	フルーツ・お菓子	ジュース・お菓子	生乳・ほうしパン	生乳・お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		
月/8・22	内 容	火/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	
エネルギー	415	エネルギー	347		エネルギー	586		エネルギー	360		エネルギー	352		エネルギー	429				
蛋白質	15.5	蛋白質	20.0		蛋白質	23.0		蛋白質	13.2		蛋白質	15.3		蛋白質	18.6				
ポ野	ポテトカップグラタン	50	す焼	牛肉	25	かも	鶏肉	30	ホチ	豚肉	35	さ小	さばのねぎ味噌焼	40	鶏				
菜の	大根	25	売	焼き豆腐	25	レや	じゃがいも	40	イン	キャベツ	25	ば			冷凍うどん	100			
トコ	玉葱	8	き・	玉葱	20	ー	玉葱	50	ゲン	ピーマン	5	松	卵の花	10	肉	鶏肉	35		
カン	ササミフレーク	10	三	白菜	20	しし	人参	15	コン	人参	5	ね	油揚	5	青ねぎ	5			
ソツ	人参	3	度	おつゆ麩	3	チサ	人参	15	ー	油	0.5	ぎ	人参	5	だしかつお	200			
メ	むき枝豆	3	焼	だしかつお	30	ユラ	グリーンピース	3	菜	さとう	2	菜	さつま芋	5	さとう	2			
煮	コンソメ	0.3	豆	さとう	2	ー	カレールー	10	ナ	しょうゆ	1	ゆ	こんにやく	10	さとう	2			
プ	しょうゆ	0.5	度	しょうゆ	3	ウ	ウィンナー	30	ム	しょうゆ	1	噌	かつおだし	30	さとう	1			
グ	南瓜	30	豆	野菜しゅうまい	36	ー	ウィンナー	30	ル	さつま揚げ	25	焼	さとう	1	しょうゆ	1			
ラ	胡瓜	10	き	野菜しゅうまい	36	ダ	太もやし	30	・	チンゲン菜	30	か	しょうゆ	1					
サ	人参	10	か	三度豆	30	ウ	人参	5	・	人参	10	・	しょうゆ	1					
タ	マヨネーズ	10	つ	人参	10	ウ	ポークハム	0.5	さ	すりごま	0.1	り	しょうゆ	1					
ランダ	塩	0.1	風	花かつお	1	イ	ドレッシング	10	わ	さとう	2	卵	しょうゆ	1					
ランダ			あ	しょうゆ	1	チ	チーズ	15	か	しょうゆ	1	あ	しょうゆ	1					
ランダ			煮え			ー			め	ごま油	1	の							
ランダ			煮え			ズ			揚	わかめ・玉葱	20.5	花							
ランダ			煮え						げ	えのき	10	え							
ランダ			煮え							鶏がらスープ	0.5								
おやつ	青菜とじゃこのおにぎり	延長保育	カステラ	焼そば	焼そば	牛乳・お菓子	パン	黒ごまクッキー	黒ごまクッキー	黒ごまクッキー	ドーナツ	牛乳・バナナ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		

<卵の花について>

卵の花はおからを煮た料理です。おからは、大豆を製造する過程で豆乳を絞った際に残るかすですが、栄養価はとても高いです。食物繊維が豊富で木綿豆腐の約10倍含まれています。

その他にもタンパク質

やカリウム、カルシウ

ムも豊富に含んでお

り、栄養満点です！

ご家庭でもぜひ

取り入れて下さいね♡

※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。