# 2021　年　2月のこんだて

法光院こども園

| | 月/1・15 | | | 火/2・16 | | | 水/3・17 | | | 木/4・18 | | | 金/5・19 | | | 土/6・20 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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<br>蛋白質 | 468<br>17.4 | | エネルギー<br>蛋白質 | 371<br>20.7 | | エネルギー<br>蛋白質 | 578<br>25.6 | | エネルギー<br>蛋白質 | 456<br>19.6 | | エネルギー<br>蛋白質 | 335<br>14.8 | | エネルギー<br>蛋白質 | 439<br>8.6 | |
| | 三度豆ごまあえ | | | 五目豆・白菜かつおあえ | | | キャベツサラダ・チーズ | | | パンプキンスープ | | | ほうれん草ナムル | | | カレーうどん | | |
| | | 牛肉 | 30 | | いわしマーマレード煮 | 40 | | 鶏もも | 40 | | えびカツ | 40 | | にしん照り煮 | 40 | | 冷凍うどん | 100 |
| | | じゃがいも | 40 | いわしマーマレード煮 | 大豆水煮 | 20 | | じゃがいも | 40 | | 油 | 4 | にしん照り煮・ちくわわかめ煮 | 焼ちくわ | 25 | | 鶏肉 | 30 |
| | じゃが・コーン焼売 | 玉葱 | 15 | | むき枝豆 | 5 | | 玉葱 | 40 | | | | | 人参 | 5 | | 玉葱 | 25 |
| | | 人参 | 5 | | 突きこんにゃく | 5 | | 人参 | 10 | | 人参 | 20 | | わかめ | 0.5 | | かつおだし | 200 |
| | | グリンピース | 3 | | 人参 | 5 | | コーン | 3 | | 豚肉 | 20 | | かつおだし | 30 | | さとう | 2 |
| | | かつおだし | 30 | | ごぼう | 5 | | シチュールウ | 10 | | ピーマン | 5 | | さとう | 1 | | しょうゆ | 3 |
| | | さとう | 2 | | 昆布 | 0.2 | | スキムミルク | 5 | | 塩 | 0.1 | | しょうゆ | 1 | | カレールウ | 4 |
| | | しょうゆ | 3 | | かつおだし | 30 | | | | | 油 | 0.5 | | | | | 片栗粉 | 5 |
| | | | | | さとう | 1 | | ミートボール | 30 | | | | | ほうれん草 | 30 | | 青ねぎ | 5 |
| | | コーン焼売 | 36 | | しょうゆ | 1 | | | | | ブロッコリー | 30 | | もやし | 10 | | | |
| | | | | | | | | キャベツ | 30 | | お魚ソーセージ | 10 | | えのき | 10 | | | |
| | | | | | 白菜 | 30 | | 人参 | 5 | | ドレッシング | 10 | | すりごま | 2 | | | |
| | | 三度豆 | 30 | | ツナフレーク | 10 | | ポークハム | 5 | | | 10 | | さとう | 1 | | | |
| | | 人参 | 10 | | しめじ | 10 | | ドレッシング | 10 | | スープの素 | 10 | | しょうゆ | 1 | | | |
| | | すりごま | 2 | | 花かつお | 1 | | | | | 牛乳 | 10 | | ごま油 | 1 | | | |
| | | さとう | 2 | | しょうゆ | 1 | | チーズ | 15 | | | | | | | | | |
| | | しょうゆ | 1 | | ★2日★<br>巻き寿司<br>味噌汁<br>プチゼリー | | | | | | | | | | | | | |
| おやつ | 1日ケーク・サレ15日牛乳・お菓子 | | | 2日お菓子16日ケーク・サレ | | | 牛乳・きな粉蒸しパン | | | 牛乳・バナナ | | | ひじきしらすおにぎり | | | お菓子 | | |
| 延長保育 | パン | | | バナナ | | | ジュース・お菓子 | | | バームクーヘン | | | ドーナツ | | | | | |

| | 月/8・22 | | | 火/9 | | | 水/10・24 | | | 木/25 | | | 金/12・26 | | | 土/13・27 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 |
| 第2週・第4週 | エネルギー<br>蛋白質 | 371<br>7.9 | | エネルギー<br>蛋白質 | 550<br>23.5 | | エネルギー<br>蛋白質 | 558<br>23.1 | | エネルギー<br>蛋白質 | 271<br>15.6 | | エネルギー<br>蛋白質 | 526<br>14.8 | | エネルギー<br>蛋白質 | 451<br>15.7 | |
| | 三度豆煮・さつま芋レモン煮 | | | かぼちゃソテー・みそ汁 | | | もやしサラダ・チーズ | | | チンゲン菜ゆかりあえ | | | アスパラサラダ | | | きつねうどん | | |
| | | さんま蒲焼 | 40 | | ヒレカツ | 40 | | 牛肉 | 30 | | ほき吹き寄せ煮 | 40 | | ハートのコロッケ | 50 | | 冷凍うどん | 100 |
| | | | | ヒレカツ・キャベツコンソメ煮 | 油 | 4 | カレーシチュー・ウィンナー | じゃがいも | 40 | | | | ハートのコロッケ・鶏肉トマト煮 | 油 | 5 | | 油揚 | 20 |
| | さんま蒲焼 | 三度豆 | 30 | | | | | 玉葱 | 50 | | ごぼう | 25 | | | | | 人参 | 10 |
| | | 人参 | 5 | | キャベツ | 25 | | 人参 | 15 | | 豚肉 | 15 | | 鶏肉 | 40 | | 青ねぎ | 5 |
| | | えのきだけ | 5 | | 玉葱 | 8 | | グリンピース | 3 | | 人参 | 5 | | 玉葱 | 15 | | かつおだし | 200 |
| | | 油揚 | 5 | | 大豆のミンチ | 5 | | カレールウ | 10 | | いりごま | 1 | | しめじ | 5 | | さとう | 2 |
| | | かつおだし | 30 | | コーン | 3 | | | | | さとう | 1 | | 三色ピーマン | 5 | | しょうゆ | 4 |
| | | さとう | 1 | | コンソメ | 0.3 | | ウィンナー | 30 | | しょうゆ | 1 | | 人参 | 5 | | | |
| | | しょうゆ | 1 | | しょうゆ | 0.5 | | | | | 油 | 0.5 | | ホールトマト | 5 | | | |
| | | | | | | | | 太もやし | 30 | | | | | ケチャップ | 5 | | | |
| | | | | | かぼちゃ | 30 | | かにかま | 5 | | チンゲン菜 | 30 | | コンソメ | 0.5 | | | |
| | | さつま芋 | 30 | | 粉チーズ | 0.1 | | わかめ | 0.5 | | 人参 | 10 | | しょうゆ | 0.5 | | | |
| | | レモン | 1 | | オリーブオイル | 1 | | ドレッシング | 10 | | ゆかり | 0.1 | | | | | | |
| | | さとう | 1 | | | | | | | | | | | アスパラ | 30 | | | |
| | | | | | 大根 | 10 | | チーズ | 15 | | | | | ドレッシング | 10 | | | |
| | | | | | 油揚 | 10 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | わかめ | 0.1 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | みそ・だし | 150 | | | | | | | | | | | | |
| おやつ | ゼリー | | | 牛乳・ちぢみ | | | 牛乳・お菓子 | | | コンソメラスク | | | バナナココアケーキ | | | お菓子 | | |
| 延長保育 | カステラ | | | バナナ | | | パン | | | お菓子 | | | ドーナツ | | | | | |

※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。

(福を呼ぶ！恵方巻き)

恵方巻きはその年の恵方を向いて丸かじりすると、願い事が叶い、幸福に恵まれ、無病息災や商売繁盛をもたらすとされています。

福を逃がさぬよう、包丁で切ったり、途中で話しかけたり してはいけません。

願い事をしながら最後まで食べましょう❣

今年の恵方は南南東です。

2月2日に給食で法光院こども園特製の巻き寿司を提供します(^^♪