

# 2021 年 4月のこんだて

法光院こども園

		月/12・26			火/13・27			水/14・28			木/1・15			金/2・16・30			土/17		
		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	489		エネルギー	429	エネルギー	523	エネルギー	413	エネルギー	366	エネルギー	430						
	蛋白質	18.1		蛋白質	22.8	蛋白質	24.0	蛋白質	17.6	蛋白質	18.7	蛋白質	18.6						
	鶏ポモもテ照焼トれんサこんラ金平ダ	鶏もも照焼 れんこん 人参 ピーマン いりごま さとう しょうゆ 油 ポテトベース 胡瓜 お魚ソーセージ マヨネーズ	40 25 5 10 0.5 1 1 0.5 20 5 10 10	赤高魚野西京焼腐・フ切りラ干し大根煮汁	40 5 5 5 2 1 1 3 30 3 10 20 10 150	ビカリリフフシラチワユーイサ・ラウダインチナーズ	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 マッシュルーム ビーフシチュールウ ウインナー ポークハム 人参 カリフラワー ドレッシング チーズ	30 30 35 10 5 10 30 8 5 25 10 15	鶏ひじき肉餃子の小松菜旨あえも煮の	鶏肉 ごぼう たけのこ 人参 むき枝豆 だしかつお さとう しょうゆ 鉄腕餃子 小松菜 人参 油揚 しょうゆ	35 10 10 10 10 2 2 2 36 25 15 10 1	カチレインフライン・ポークナビームズル	カレイフライ油 豚肉 人参 大豆水煮 じゃがいも むき枝豆 ケチャップ コンソメ チンゲン菜 コーン 太もやし いりごま さとう しょうゆ ごま油	40 4 15 5 10 10 5 0.5 25 10 10 2 2 1 1	中華華そば	冷凍ラーメン 豚肉 人参 白菜 太もやし 中華スープ がらスープ 青ねぎ みそ 冷たいアスパラガス	100 30 10 20 5 2 2 5 2		
	おやつ	牛乳・パンケーキ		豆腐のもちもちパン		牛乳・お菓子		コンソメラスク		プリン		お菓子							
	延長保育	パン		ジュース・お菓子		バナナ		バームクーヘン		ドーナツ									
		月/5・19			火/6・20			水/7・21			木/8・22			金/9・23			土/10・24		
		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	520		エネルギー	469	エネルギー	424	エネルギー	437	エネルギー	348	エネルギー	400						
	蛋白質	26.6		蛋白質	15.6	蛋白質	25.8	蛋白質	19.1	蛋白質	15.1	蛋白質	13.0						
	いわし紀州煮	いなし紀州煮	50	キナヤリベタツン・入ブリロツコリーチカラツダ	メンチカツ油 スパゲティ ささみ水煮 マッシュルーム ピーマン 油 ケチャップ ブロッコリー 人参 ドレッシング	50 5 5 15 3 3 0.5 3 25 10 10	カアレシラチッユナ・サ・ミード・ボチールズ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ ミートボール アスパラ ツナフレーク 人参 ドレッシング チーズ	35 30 35 15 3 10 30 25 10 5 10 15	さひじきば煮の三度豆かつおあえ	さばの味噌煮 ひじき 油揚 人参 むき枝豆 だしかつお さとう しょうゆ 三度豆 ポークハム 花かつお しょうゆ	40 1.5 3 5 3 2 1 1 25 10 1 1	麻キ婆豆腐・ツチツくわナ磯サ辺揚げダ	豚ミンチ 人参 たけのこ 赤だしみそ おろし生ニンニク おろし生姜 さとう しょうゆ 片栗粉 青ねぎ サイコロ豆腐 ちくわ磯辺揚げ油 キャベツ 人参 ツナ ドレッシング	35 5 10 1 0.2 0.2 2 3 5 5 40 30 3 25 10 10 10	きつねうどん	冷凍うどん 油揚げ 人参 青ねぎ だしかつお さとう しょうゆ	100 20 10 5 8 2 4	
	おやつ	牛乳・お菓子		味噌焼きおにぎり		じゃこサンド		牛乳・野菜ジュース蒸しパン		バナナ		お菓子							
	延長保育	カステラ		バナナ		ドーナツ		お菓子		パン									

<アスパラガスについて>

アスパラガスは春から初夏にかけてが旬です。ビタミン類やカリウムなどを多く含んでいます。ありますが茹でても流出しにくい特徴があります。また、疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸も豊富に含んでいます。旬のアスパラガスは甘味が強いので、油でさっと炒めたり、塩ゆでにしたり、シンプルな調理法でいただきます♪

※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。