

# 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					
エネルギー 蛋白質	内 容	グラム	エネルギー 蛋白質	内 容	グラム	エネルギー 蛋白質	内 容	グラム	エネルギー 蛋白質	内 容	グラム	エネルギー 蛋白質	内 容	グラム	エネルギー 蛋白質	内 容	グラム			
489 18.1	鶏ポ も も テ 照 焼 ト れ サ ん こ ん ラ 金 平 ダ	40 25 5 10 0.5 1 1 0.5 20 5 10 10	429 22.8	赤高 魚野 西豆 京腐 焼 ・フ 切 り 干 し 大 根 煮 汁	40 5 5 5 2 1 1 3 30 3 10 20 10 150	523 24.0	ビカ ー リ フ フ シ ラ チ ワ ユ ー ー サ ・ ラ ウ ダ イ ・ ン チ ナ ー ズ	30 30 35 10 5 10 30 8 5 25 10 15	413 17.6	鶏ひ じ き 肉 餃 子 ・ の 小 松 菜 旨 あ え も 煮 の	35 10 10 10 2 2 2 36 25 15 10 1	366 18.7	カチ レ イ ン フ ラ ゲ イ ン ・ ポ ー ク ナ ビ ー ム ズ ル	40 4 15 5 10 10 5 5 25 10 2 2 1	430 18.6	中 華 そ ば	100 30 10 20 5 2 2 5 2 10 10 2 2 1 1			
おやつ 延長保育			牛乳・パン			豆腐のもちもちパン ジュース・お菓子			牛乳・お菓子 バナナ			コンソメラスク バームクーヘン			プリン ドーナツ			お菓子		
月/5・19			火/6・20			水/7・21			木/8・22			金/9・23			土/10・24					
520 26.6	いほ わ う し れ ん 草 煮 ご ま 南 あ 瓜 え の そ ぼ ろ 味 噌 煮 汁	50 40 8 2 1 2 3 1 25 10 10 2 2 1 30 10 150	469 15.6	キナ ヤ リ ベ タ ツ ン ・ 入 ブ リ ロ ツ メ コ リ ー チ サ ラ ツ ダ	50 5 5 15 3 0.5 3 25 10 10 10	424 25.8	カア レ ス ー パ シ ラ チ ッ ユ ー ナ ・ サ ・ ミ ー ダ ト ・ ボ チ ー ル ズ	35 30 35 15 3 10 30 25 10 5 10 15	437 19.1	さひ じ き ば 煮 ・ の 三 度 味 豆 か つ お あ 煮 え	40 1.5 3 5 3 2 1 1 25 10 1 1	348 15.1	麻キ 婆 ヤ 豆 腐 ・ ツ ち ッ く わ ナ 磯 サ 辺 揚 げ ダ	35 5 10 1 0.2 0.2 2 3 5 5 40 30 3 25 10 10 10	400 13.0	き つ ね う ど ん	100 20 10 5 8 2 4			
おやつ 延長保育			牛乳・お菓子 カステラ			味噌焼きおにぎり バナナ			じゃこサンド ドーナツ			牛乳・野菜ジュース蒸しパン お菓子			バナナ パン			お菓子		

<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。ありますが茹でてで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。