2021　年　5月のこんだて

法光院こども園

	月/10・24			火/11・25			水/12・26			木/13・27			金/14・28			土/1・15・29		
		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 蛋白質	481 23.8		エネルギー 蛋白質	493 19.6		エネルギー 蛋白質	529 21.2		エネルギー 蛋白質	495 18.5		エネルギー 蛋白質	403 17.9		エネルギー 蛋白質	359 15.4	
	三度豆ごまあえ にしん照り煮・高野豆腐含め煮	にしん照り煮 高野豆腐 人参 グリンピース だしかつお さとう しょうゆ 三度豆 人参 すりごま さとう しょうゆ	40 8 10 3 30 1 2 25 10 2 2 1	人参チャンプル・パンプキンスープ ハンバーグ・ブロッコリーサラダ	ハンバーグ ブロッコリー カリフラワー コーン ドレッシング 人参 ツナフレーク 塩 ピーマン 油 スープの素 牛乳	40 25 15 10 10 30 8 0.1 5 1 150 15	春雨サラダ・チーズ ハヤシシチュー・ミートボール	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 マッシュルーム ハヤシルウ ミートボール 春雨 胡瓜 ササミフレーク 人参 ドレッシング チーズ	30 30 35 10 5 10 30 8 10 10 10 10 15	キャベツゆかりあえ コーンフライ・なす味噌炒め	コーンフライ 油 豚肉 人参 赤味噌 さとう 油 揚げ茄子 絹さや キャベツ ポークハム 人参 ゆかり	60 5 20 5 2 2 1 20 3 25 10 10 0.1	チンゲン菜ナムル いわし生姜煮・筍おかか煮	いわし生姜煮 たけのこ 三度豆 人参 だしかつお さとう しょうゆ 粉かつお チンゲン菜 人参 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 5 0.5 25 10 10 2 2 1 1	肉うどん	冷凍うどん 牛肉 赤かまぼこ 人参 青ねぎ だしかつお さとう しょうゆ	100 25 8 10 5 200 2 4
おやつ	ビザ風トースト			牛乳・お菓子			ごまちんすこう			マカロニあべかわ			牛乳・マーマレード蒸しパン			お菓子		
延長保育	ジュース・お菓子			バナナ			パン			バームクーヘン			ドーナツ					
	月/17・31			火/18			水/19			木/6・20			金/21			土/8・22		
		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 蛋白質	472 21.1		エネルギー 蛋白質	458 24.8		エネルギー 蛋白質	492 16.0		エネルギー 蛋白質	340 18.9		エネルギー 蛋白質	394 12.2		エネルギー 蛋白質	476 18.2	
	カリフラワーかつおあえ チンジャオロース・魚介ナゲット	豚肉 ピーマン 赤ピーマン たけのこ おろし生生姜 さとう しょうゆ 赤だしみそ 油 魚介ナゲット 油 カリフラワー 豆苗 人参 花かつお しょうゆ	35 10 10 20 0.5 2 2 1 1 40 3 25 8 10 0.1 1	小松菜あえもの・味噌汁 あじみりん焼・里芋含め煮	あじみりん焼 里芋 人参 だしかつお さとう しょうゆ 三度豆 小松菜 人参 油揚 しょうゆ 玉葱 ちくわ しめじ 青葱 みそ・だし	40 42 8 30 1 1 3 25 10 10 1 20 10 10 10 150	もやしサラダ・チーズ カレーシチュー・お魚ソーセージ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース カレールウ お魚ソーセージ 太もやし 人参 ハム 胡瓜 ドレッシング チーズ	35 30 35 15 3 10 30 25 5 5 10 10 15	ほうれん草ごまあえ さわら西京焼・五目豆	さわら西京焼 大豆水煮 むき枝豆 突こんにゃく 人参 ごぼう 刻み海苔 だしかつお さとう しょうゆ ほうれん草 もやし かにかま すりごま さとう しょうゆ	40 15 5 10 5 10 0.3 30 1 2 25 10 10 2 2 1	アスパラサラダ 鶏天・キャベツスープ煮	鶏天 油 キャベツ 玉葱 豆ミンチ コーン 人参 絹さや コンソメ しょうゆ グリーンアスパラ 人参 ポークハム ドレッシング	44 4 30 8 5 3 5 3 0.3 0.5 25 10 10 10	ミートスパゲティ	スパゲティ 牛ひき肉 玉葱 人参 グリンピース ダイストマト トマトケチャップ コンソメ **☆7日（金） ～創立記念日の集い～ ちらし寿司 味噌汁**	100 20 10 5 8 2 4 0.5
おやつ	牛乳・お菓子			牛乳・人参ケーキ			ゼリー			6日お菓子20日わかめおにぎり			フルーチェ			お菓子		
延長保育	カステラ			バナナ			ドーナツ			パン			お菓子					

※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。

＜豆苗について＞

えんどう豆の若菜である豆苗は「豆」と「緑食用物野菜」の両方を持つ、栄養バランスの良い野菜です。骨を丈夫にするビタミンkが多く含まれ、抗酸化作用があり、ビタミン類も豊富です。

また、葉と茎を食べ終わったあと、根を水に浸しておくと、新しい芽が伸びて再収穫できます！手軽にキッチン菜園として楽しめますので、ぜひお子さんとチャレンジしてみてください(^^♪