

# 2021 年 6月のこんだて

法光院こども園

		月/14・28			火/1・15・29			水/2・16・30			木/3・17			金/4・18			土/5・19				
		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 蛋白質	449 23.2		エネルギー 蛋白質	376 19.5	エネルギー 蛋白質	410 17.7	エネルギー 蛋白質	427 18.0	エネルギー 蛋白質	384 17.2	エネルギー 蛋白質	436 16.9	<枝豆について>							
	鶏ア の 味 噌 焼 豆 の ト マ ス ト ー 煮 プ	鶏もも味噌焼 (ベーコン 玉葱 人参 むき枝豆 大豆水煮 トマト缶 ケチャップ コンソメ しょうゆ アスパラ お魚ソーセージ しめじ 塩 スープの素 牛乳)	40 5 15 5 5 5 3 0.3 0.3 25 10 8 0.1 15 150	赤ブ 魚ロ 西ッ 京コ 焼リ ・ 金海 平苔 ごぼ あ うえ	赤魚西京焼 (ごぼう 豚肉 人参 いりごま さとう しょうゆ 油 ブロッコリー 人参 ポークハム 海苔 しょうゆ)	40 25 10 8 1 1 1 0.5 25 10 10 1 1	カ胡 レ瓜 シサ チラ ユ ー ダ ウ イ チ ン ー ナ ー ズ	(牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ ウィンナー 胡瓜 人参 ツナフレーク わかめ ドレッシング チーズ)	30 30 15 3 10 30 25 5 8 0.5 10 15	ポキ ヤ テ ベ ト ツ の 塩 麴 炒 の め ・ さ も や し な み カ ム ツル	(ささみカツ 油 大豆のミンチ キャベツ しめじ 玉葱 人参 塩麴 油 太もやし 豆苗 かにかま いりごま さとう しょうゆ ごま油)	40 4 4 20 3 3 3 3 0.5 25 8 10 2 2 1 1	さほ ば う 照 れ 焼 ん ・ 草 か つ あ ん お か あ け え	さば照焼 (冬瓜 むき枝豆 人参 だしかつお さとう しょうゆ 片栗粉 ほうれん草 人参 コーン 花かつお しょうゆ)	40 40 3 5 2 1 1 2 30 10 10 0.1 1	焼 き そ ば	(蒸し焼きそば 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし とんかつソース ウスターソース 油 花かつお)	100 30 10 20 5 10 5 1 0.5	枝豆は大豆が未熟 なうちに枝ごと切り 取った野菜です。 ビールのおつまみに 枝豆が定番なのは、 アルコールの分解を 促し、肝機能の働き を助ける作用が枝豆 にはあるからです!! さやに産毛がついて おり、豆が丸く膨らん で、濃い緑色のもの が、おいしい枝豆の 選び方です( ^o^ )		
	おやつ 延長保育	ひじきおにぎり ジュース・お菓子		牛乳・お菓子 バナナ		ういろ(2・16日)・水無月(30日)		メロンパン バームクーヘン		牛乳・バナナ ドーナツ		お菓子									
			月/7・21			火/8・22			水/9・23			木/10・24			金/11・25			土/12・26			
			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 蛋白質	397 10.8		エネルギー 蛋白質	341 14.9	エネルギー 蛋白質	452 22.0	エネルギー 蛋白質	524 28.8	エネルギー 蛋白質	404 15.1	エネルギー 蛋白質	400 13.0								
	えび び カ ツ マ ・ ン 豆 の 塩 キ ー 昆 布 カ レ ー あ 風 え	(えびカツ 油 牛ミンチ 大豆水煮 玉葱 コーン 人参 ダイストマト ケチャップ コンソメ カレールウ ピーマン 太もやし ツナフレーク 塩昆布 ごま油)	40 4 20 10 10 3 3 3 3 0.3 0.5 25 5 10 0.1 1	さ小 松菜 煮 び た し お ・ 南 瓜 の 蒸 し 焼 き	さんまおかか煮 (小松菜 油揚げ 人参 だしかつお さとう しょうゆ 南瓜 オリーブオイル 塩)	50 35 5 5 2 1 1 25 10 0.1	ビキ ヤ ビ ベ ン ツ ゆ か り あ え く ・ チ わ 煮 ズ	(豚ミンチ 千切大根 人参 チンゲン菜 コーン さとう しょうゆ みそ 酢 いりごま ちくわ煮 かつおだし さとう しょうゆ キャベツ ちりめんじゃこ わかめ・ゆかり チーズ)	35 3 10 20 20 1 1 0.5 0.5 0.5 30 15 2 1 25 10 10 1	鮭三 の 度 豆 塩 ご ま 焼 ま ・ あ え ・ ら 味 噌 煮 汁	(鮭の塩焼 あらめ 油揚げ 大豆水煮 人参 だしかつお さとう しょうゆ 三度豆 コーン すりごま さとう しょうゆ 新玉葱 新じゃが 豚肉 みそ・だし)	40 2.5 8 10 5 2 1 1 25 10 2 2 1 10 10 10 150	肉絹 じ さ や が 味 ・ 噌 五 目 揚 げ サ 豆 ラ 腐 ダ	(牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリーンピース だしかつお さとう しょうゆ 五目揚げ豆腐 油 絹さや 人参 ササミフレーク みそ マヨネーズ)	25 35 15 10 3 2 2 3 40 4 20 5 10 1 7	き つ ね う ど ん	(冷凍うどん 油揚げ 人参 ねぎ だしかつお さとう しょうゆ)	100 20 10 5 8 2 4			
	おやつ 延長保育	ゼリー カステラ		コンソメラスク バナナ		黒糖蒸しぱん ドーナツ		牛乳・お菓子 パン		フルーツポンチ お菓子		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。