

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		
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
449 23.2	鶏ア 鶏もも味噌焼	40	376 19.5	赤ブ 赤魚西京焼	40	410 17.7	カ胡 牛肉	30	427 18.0	ポキ ささみカツ	40	384 17.2	さほ さば照焼	40	436 16.9	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)	5 15 5 5 5 5 3 0.3 0.3		(ごぼう 豚肉 人参 いりごま さとう しょうゆ 油)	25 10 8 1 1 1 0.5		(じゃがいも 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ ウインナー)	30 30 15 3 10 30		(キャベツ 大豆のミンチ キャベツ しめじ 玉葱 人参 塩麴 油)	4 4 20 3 3 3 3 0.5		(冬瓜 むき枝豆 人参 だしかつお さとう しょうゆ 片栗粉)	40 3 5 2 1 1 2		(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 5 1 0.5
	(アスパラ お魚ソーセージ しめじ 塩)	25 10 8 0.1		(ブロッコリー 人参 ポークハム 海苔 しょうゆ)	25 10 10 1 1		(胡瓜 人参 ツナフレーク わかめ ドレッシング チーズ)	25 5 8 0.5 10 15		(太もやし 豆苗 かにかま いりごま さとう しょうゆ ごま油)	25 8 10 2 2 1 1		(ほうれん草 人参 コーン 花かつお しょうゆ)	30 10 10 0.1 1			
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			ういろう(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		
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
397 10.8	えび えびカツ	40	341 14.9	さ小 さんまおかか煮	50	452 22.0	ビキ 豚ミンチ	35	524 28.8	鮭三 鮭の塩焼	40	404 15.1	肉絹 牛肉	25	400 13.0	き	
	(油)	4		(小松菜 油揚げ 人参 だしかつお さとう しょうゆ)	35 5 5 2 1 1		(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)	3 10 20 20 1 1 0.5 0.5 0.5		(あらめ 油揚げ 大豆水煮 人参 だしかつお さとう しょうゆ)	2.5 8 10 5 2 1 1		(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)	35 15 10 3 2 2 3		(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
	(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)	20 10 10 3 3 3 3 0.3 0.5		(南瓜 オリーブオイル 塩)	25 10 0.1		(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)	30 15 2 1 25 10 1		(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)	25 10 2 2 1 10 10 10 150		(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)	40 4 20 5 10 1 7			
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		

<枝豆について>
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(^ v ^)

※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。