

# 2021 年 7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・29			金/2・16・30			土/3・31			
		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	520		エネルギー	358	エネルギー	565	エネルギー	463	エネルギー	342	エネルギー	479							
	蛋白質	14.4		蛋白質	16.5	蛋白質	26.2	蛋白質	24.6	蛋白質	22.1	蛋白質	22.4							
	鶏ポテトのサラダ	鶏肉 しょうゆ かつおだし 片栗粉 油	50 2 3 6 4	いわし紀州煮	50	カレーライス	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース カレールウ	35 30 30 15 3 10	鶏キーマカレー	40	ほうほき	ほうほき 吹き寄せ煮	40	に	冷麦 油揚げ 人参 わかめ ささみフレーク	30 20 10 0.2	緑色のきれいな色とみずみずしい			
	唐アスパラ	ポテトベース 人参 きゅうり マヨネーズ	25 5 10 10	煮し・オクラ	1	チューサ	ミートボール	30	マレードの焼ゆ		せ煮	ほうれん草 生姜 油 さとう しょうゆ	5 5 0.5 0.5 1 1	ゆ	かつおだし さとう しょうゆ	35 2 2	歯ざわりで食欲を増進させます。体を冷やす効果があり、夏にぴったりの野菜です。			
	揚げ	アスパラ ポークハム コーン コンソメ 油	25 10 8 0.1 1	紀州かつおあえ	20 5 10 1 1	ミイダ	カリフラワー かにかま きゅうり ささみフレーク ドレッシング チーズ	25 8 10 10 10 15	冬かぶり		あえ	キャベツ お魚ソーセージ ゆかり	30 10 0.5	肉えの生姜炒め汁	ほうれん草 もやし・しめじ 人参 すりごま さとう・しょうゆ 茄子・油揚げ わかめ みそ・だし	30 20 10 2 3 20 0.5 150	《かつぱ巻き》はかつぱの好物という言い伝えから名付けられました♪			
おやつ	コーンフレーククッキー		とうもろこしおにぎり		牛乳・お菓子		牛乳・きな粉蒸しぼん		カレーチースラスク		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/5・19			火/6・20			水/7・21			木/8			金/9			土/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	430		エネルギー	518	エネルギー	503	エネルギー	484	エネルギー	503	エネルギー	465							
	蛋白質	19.2		蛋白質	16.4	蛋白質	18.7	蛋白質	18.1	蛋白質	18.7	蛋白質	19.5							
	さちくわわ	さわら照焼	40	鶏ブロツ	40	ビ春雨	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 マッシュルーム ビーフルウ	30 30 30 10 5 10	ささばっ	40	麻子	豚ミンチ 人参 たけのこ 赤だしみそ にんにく 生姜 さとう しょうゆ 片栗粉 青ねぎ	40 10 5 1 0.2 0.2 2 3 5 5	カ	冷凍うどん 牛肉 玉葱 かつおだし さとう しょうゆ カレールウ 片栗粉 青ねぎ	100 35 25 200 2 3 4 5 5	10日 幼児運動発表会 リハーサル			
	わわ	焼ちくわ 人参 わかめ かつおだし さとう しょうゆ	25 8 0.5 30 1 1	さっり	10	シサ	ウィンナー	30	塩ま		茄子	生姜 さとう しょうゆ	5 2 1 1	子ゲ	油揚げ だしかつお さとう しょうゆ	5 2 1 1	海老	揚げ茄子 海老しゅうまい	30 36	
	煮	南瓜 すりごま さとう しょうゆ	25 2 2 1	煮ら	30	ユ	きゅうり 人参 春雨 わかめ ドレッシング チーズ	20 5 10 0.5 10 15	芋		レ	さつま芋 レモン汁 さとう しょうゆ	25 10 2 2 1	度	チンゲン菜 もやし 人参 いりごま さとう・しょうゆ ごま油	30 10 10 2 3 1				
おやつ	バナナケーキ		フルーチェ		7日きらきら寒天・21日ちぢみ		豆腐のもちもちばん		牛乳・お菓子		お菓子									
延長保育	お菓子		カステラ		ドーナツ		バナナ		パン											

※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。