

2021 年 8月のこんだて

法光院こども園

		月/2・30			火/3・17・31			水/4・18			木/5・19			金/6・20			土/21		
		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	339 14.8		エネルギー 蛋白質	349 17.0	エネルギー 蛋白質	515 24.0	エネルギー 蛋白質	445 16.1	エネルギー 蛋白質	428 23.1	エネルギー 蛋白質	387 14.2	<ゴーヤついて>					
	さばカレーソース煮	40	鶏ア ス も パ ラ サ ラ ダ 焼 ・ 夏 野 菜 ス ー 豆 プ	鶏もも照焼	40	中春 華雨 井サ ・ラ ウダ イ ンチ ナ ー ズ	豚肉 キャベツ 玉葱 たけのこ 人参 中華スープ ガラスープ しょうゆ 片栗粉 ウィンナー 春雨 きゅうり むき海老 ドレッシング チーズ	30 30 20 10 5 2 2 1 5 30 6 5 15 10 15	さ小 ん ま 松 蒲 菜 焼 ・ ひ じ ま き 炒 あ り 煮 え	さんま蒲焼	40	ポブ ー ク ロ ビ ッ ー コ ン ズ リ ・ エ ビ サ フ ラ イ ダ	豚肉 じゃがいも 人参 大豆水煮 ケチャップ コンソメ エビフライ 油 ブロッコリー コーン ささみフレーク ドレッシング	35 30 8 10 5 0.5 30 2 25 10 10 10	鶏 肉 う ど ん	冷凍うどん 鶏もも 赤かまぼこ 人参 青ねぎ かつおだし さとう しょうゆ 7日 乳児運動発表会	100 25 8 10 5 200 2 4	ゴーヤはビタミンCが たくさん含まれていま す。疲労回復や 肌荒れ防止効果が あり、加熱しても 壊れにくい特徴が あります。 夏バテ対策に 摂りたいビタミンB1 を含む、豚肉は	
	おやつ 延長保育	コンソメラスク ジュース・お菓子		ハインケーキ バナナ		牛乳・お菓子 パン		牛乳・野菜ジュース蒸しぼん バームクーヘン		梅しらすおにぎり ドーナツ		お菓子		お菓子		お菓子		お菓子	ゴーヤとの相性も
	月/23	内容		火/10・24	内容	グラム	水/11・25	内容	グラム	木/12・26	内容	グラム	金/27	内容	グラム	土/28	内容	グラム	バツグンです！
	エネルギー 蛋白質	458 25.2		エネルギー 蛋白質	496 21.1		エネルギー 蛋白質	454 25.8		エネルギー 蛋白質	413 14.8		エネルギー 蛋白質	348 13.2		エネルギー 蛋白質	398 14.8		今月の給食では、 ゴーヤチャンプルー で、提供します♪
鶏キ 天 甘 酢 あ え ッ ・ コ ー ン 昆 布 し ゆ う ま い え	鶏天 油 三色ピーマン 玉葱 酢 さとう しょうゆ 片栗粉 コーンしゅうまい キャベツ 人参 塩昆布	50 4 15 10 1 1 1 1 36 30 10 1	あ三 じ み り ん 豆 焼 ・ な ナ す み そ ム 炒 め ル	あじみりん焼 豚肉 人参 みそ さとう 油 揚げ茄子 きぬさや 三度豆 人参 いりごま さとう・しょうゆ ごま油	40 15 5 2 2 1 25 3 25 10 2 3 1	カカ レ リ ー フ シ ラ ワ ー チ ユ ー サ ー ラ ダ ち く チ わ ー 煮 ズ	牛肉 じゃがいも 玉葱 人参 マッシュルーム ビーフルウ ちくわ かつおだし さとう しょうゆ カリフラワー 豆苗 ささみフレーク ドレッシング チーズ	30 30 30 10 5 10 30 15 2 1 25 5 8 10 15	豆ナ ポ リ タ ン ハ ン ・ ほ う れ ん 草 ソ ッ テ グ	豆腐ハンバーグ スパゲティ 玉葱 ベーコン ピーマン マッシュルーム グリーンピース ケチャップ ほうれん草 もやし コンソメ 油	50 10 10 5 3 5 3 5 30 10 1 1	ま南 す 瓜 塩 焼 ご ま あ え ヤ チ ヤ ン み プ ル ー 汁	ます塩焼 焼き豆腐 豚肉 ズッキーニ ゴーヤ 玉葱 人参 しょうゆ 塩 油 南瓜 すりごま さとう しょうゆ 油揚・わかめ しめじ・青ねぎ みそ・だし	30 15 15 5 3 3 3 1 0.3 0.3 25 2 2 1 10.5 15 150	冷 麺	冷凍ラーメン ポークハム 錦糸卵 きゅうり キャベツ 中華スープ ガラスープ しょうゆ 酢	100 8 15 10 10 1 1 2 1		
おやつ 延長保育	じゃこチーズトースト お菓子		牛乳・ゼリー カステラ		お麩きなこ ドーナツ		牛乳・お菓子 バナナ		うどんぎょうざ パン		お菓子		お菓子		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。