

2021 年 9月のこんだて

法光院こども園

月/13・27			火/14・28			水/1・15・29			木/2・16・30			金/3・17			土/4・18		
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	
エネルギー 蛋白質	538 23.7		エネルギー 蛋白質	374 12.9		エネルギー 蛋白質	519 24.1		エネルギー 蛋白質	342 15.3		エネルギー 蛋白質	379 20.0		エネルギー 蛋白質	422 14.5	
タカ ン ド リ ー ち ャ キ ン 挽 ・ 三 度 フ ツ ラ ナ 煮 イ	40 30 5 5 5 2 1 1 40 4		にチ しん ん 照 ゲ リン 煮 菜 ・ 千 海 切 苔 大 根 煮 え	40 4 5 8 2 1 1 30 10 10 1 1		ハ大 ヤ シ 根 シ サ チ ユ ー ダ ・ ウ イ チ ン ー ナ ー ズ	30 30 20 10 5 2 2 30 0.5 3 5 15		麻キ 婆 ヤ 豆 腐 ・ ツ ひ じ き か ぎ り よ う あ ざ え	35 5 10 1 0.2 0.2 2 3 5 5 40 36 25 10 0.5		白ブ 身 魚 フ コ リ ー イ サ ラ 人 ダ ・ コ ー ン ス プ ル プ	40 4 20 20 5 0.1 0.5 25 10 10 10 15 150		揚 げ そ ば あ ん か け	30 20 30 10 8 5 1 2 2 5	
おやつ 延長保育	牛乳・カナッペ バナナ		さつまいもクッキー ジュース・お菓子			牛乳・お菓子 パン			炊き込みおにぎり バームクーヘン			ごもとチーズのスティックケーキ ドーナツ			お菓子		
月/6			火/7・21			水/8・22			木/9			金/10・24			土/11・25		
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	
エネルギー 蛋白質	358 15.7		エネルギー 蛋白質	363 20.7		エネルギー 蛋白質	547 26.2		エネルギー 蛋白質	429 12.0		エネルギー 蛋白質	422 19.5		エネルギー 蛋白質	444 16.4	
さほ ん う ま れ 生 姜 煮 草 ・ か 里 っ 芋 お 含 め 煮 え	50 42 10 2 1 1 3 30 10 10 1 1		鶏き ゆ も り 味 噌 布 あ え ・ わ か め ス ー プ	40 2 5 3 5 2 1 25 10 10 1 1 10 0.5 10 5		カも レ ー シ シ チ ユ ー ラ ・ ダ ミ ー ト チ ボ ー ル ズ	30 30 30 10 3 10 30 15 30 5 8 10 15		さ青 菜 煮 び た し の ・ さ つ ま い も ご ま あ げ え	40 6 2 2 4 35 5 5 2 1 1 30 2 2 1		ホア イ コ ス ー ロ ー パ ー ラ ・ さ サ つ ま ラ 揚 げ ダ	35 25 5 5 0.5 2 1 25 25 25 10 10 10		し っ ぽ く う ど ん	100 15 10 25 8 2 4 5	
おやつ 延長保育	牛乳・バナナ お菓子		マカロニあべかわ カステラ			ピザ風トースト ドーナツ			マーマレード蒸しパン パン			牛乳・お菓子 バナナ			お菓子		

<ぶどうついて>
8月後半から9月に
かけてが旬のぶどう。
ぶどうには体内に
吸収されやすい、
ブドウ糖や果糖など
の糖質が多く含まれ
ており、疲労回復
効果があります。
また、皮に含まれる
紫色のアントシアニ

ンという色素成分は
目の疲れを取って
くれます。
色々な効果のある
ぶどうは、秋のおや
つにピッタリですね♪

※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。