

2021 年 10月のこんだて

法光院こども園

		月/11・25			火/12・26			水/13・27			木/14・28			金/15・29			土/16・30		
		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	355		エネルギー	430	エネルギー	562	エネルギー	310	エネルギー	442	エネルギー	400						
	蛋白質	22.0		蛋白質	17.6	蛋白質	26.4	蛋白質	12.2	蛋白質	20.7	蛋白質	13.0						
	肉子	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 三度豆 だしかつお さとう しょうゆ	30 30 15 10 5 2 2 3	野キ ー マ 菜 カ レ ー コ 風 ・ キ ャ ベ ツ ツ サ ラ ケ ダ	野菜コロッケ 油 鶏ミンチ 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 カレーフレーク	50 4 20 15 5 3 5 3 3 0.3 0.5	他カ リ フ ラ ワ ー サ ラ ダ ク チ ー 煮 ズ	豚肉 ふわふわ玉子 玉葱 人参 グリーンピース だしかつお しょうゆ さとう 片栗粉 ちくわ かつおだし さとう・しょうゆ カリフラワー 胡瓜 かにかま ドレッシング チーズ	35 45 30 10 3 2 3 2 5 30 3 5 25 8 10 10 15	鶏春 巻 の ア ト ス マ ラ ト サ ラ 煮 ダ	鶏肉 玉葱 しめじ ピーマン 人参 ホールトマト ケチャップ コンソメ しょうゆ 春巻 油 アスパラ 人参 ドレッシング	40 15 5 5 5 5 5 0.5 0.5 35 3 25 10 10	さ小 ん松 ま菜 オレ ン ジ 酢 煮あ ・え 金平 ご味 ぼ噌 う汁	さんまオレンジ煮 ごぼう 豚肉 人参 いりごま さとう しょうゆ 油 小松菜 油揚 ぼん酢 さつまいも しめじ 青葱 みそ だし	40 25 15 5 1 1 1 0.5 30 10 10 10 10 5 5 150	き つ ね う ど ん	冷凍うどん 油揚 人参 青葱 だしかつお さとう しょうゆ 冷凍ラーメン 豚肉 人参 白菜 太もやし 中華スープ がらスープ 青葱 赤みそ	100 20 10 5 8 2 4 30 10 10 10 5 5 150	さつまいもはじわじわと熱を加えると酵素の力で甘くなります。焼き芋は2時間ほどじっくり加熱するので甘くておいしくなります。また皮には、ビタミンCやポリフェノールが多く含まれているので、皮ごと食べるのをおススメします♪
	おやつ	じゃこサンド		牛乳・バナナ		牛乳・お菓子		フルーツヨーグルト		豆腐のもちもちぼん		お菓子							
	延長保育	バナナ		お菓子		パン		バームクーヘン		ドーナツ									
		月/4・18			火/5・19			水/6・20			木/7・21			金/8・22			土/23		
		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	488		エネルギー	362	エネルギー	457	エネルギー	366	エネルギー	427	エネルギー	420						
	蛋白質	21.1		蛋白質	22.9	蛋白質	19.8	蛋白質	13.0	蛋白質	19.3	蛋白質	18.9						
	チブ キロ ンツ カコ リ ツ ・ ツ ナ 瓜 サ の ら そ ダ ぼ ・ ろ み あ そ ん 汁	チキンカツ 油 南瓜 豆ミンチ だしかつお さとう しょうゆ きぬさや 片栗粉 ブロッコリー ツナフレーク ドレッシング 大根 油揚 わかめ みそ だし	40 4 40 2 2 1 2 3 1 25 10 10 20 10 0.5 5 150	鮭高 野 の 含 め き 煮 ・ の ほ う こ れ ん ソ 草 ご ま あ え	秋鮭 しめじ いんげん えのき茸 しょうゆ さとう 油 にんにく 片栗粉 高野豆腐 人参 グリーンピース だしかつお さとう・しょうゆ ほうれん草 ポークハム すりごま さとう・しょうゆ	40 5 5 5 2 0.5 0.5 2 8 10 3 2 1 10 0.5 10 5 5	カも レ や ー し シ チ サ ユ ラ ー ダ ウ ・ イ チ ン 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 太もやし 人参 胡瓜 ドレッシング チーズ	30 30 30 10 3 10 30 25 5 15 10 15	ハキ ヤ ベ ツ ン ツ ナ 煮 バ ・ フ ラ イ ド ポ テ グ ト	ハンバーグ キャベツ 玉葱 ツナフレーク 人参 コンソメ しょうゆ フライドポテト 油	50 25 8 8 3 0.3 0.5 25 2 30 2 2 1	筑水 前 煮 ・ 塩 海 老 昆 し ゆ 布 う あ ま い え	鶏肉 ごぼう 突きこんにやく 人参 大根 三度豆 だしかつお さとう しょうゆ 海老しゅうまい 水菜 ささみフレーク 塩昆布 ごま油	35 15 5 5 15 5 2 2 3 36 30 10 1 0.5	中 華 そ ば	冷凍ラーメン 豚肉 人参 白菜 太もやし 中華スープ がらスープ 青葱 赤みそ	100 35 10 20 5 2 2 5 1	
	おやつ	牛乳・お菓子		チーズおかかおにぎり		ココア蒸しパン		牛乳・野菜チップス		ケーキ・サレ		お菓子							
	延長保育	カステラ		お菓子		ドーナツ		パン		バナナ									

※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。