

# 2021 年 12月のこんだて

法光院こども園

月/13・27			火/14・28			水/1・15			木/2・16			金/3・17			土/18		
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
437 19.0	海苔巻き唐揚げ 油 牛肉 玉葱 人参 むき枝豆 大豆水煮 ダイストマト ケチャップ コンソメ しょうゆ （ブロッコリー コーン ドレッシング）	50 4 5 15 5 5 10 5 3 0.3 0.3 25 1 1	463 23.7	さほ わう られん 西京草 塩昆布 れあえ んこ んみ 金そ 平汁	40 25 10 5 2 1 1 0.5 30 10 0.5 10 30 10 10 150	529 24.5	ホキ ワイ トベ シツ チ ユサ ーラ おダ 魚ソ ーチ ー ジズ	35 30 30 10 3 10 5 35 30 5 5 10 15	396 10.5	豚さ 肉つ 生 姜 煮 ま ・芋 ち く ご わ ま か あ め 煮 え	35 15 10 5 0.3 0.3 1 1 25 8 0.5 2 1 1 30 10 2 2	428 18.3	さんま梅鯉煮 小松菜 油揚 人参 かつおだし さとう しょうゆ もち米肉団子	40 35 5 5 2 1 1 28	437 13.9	た ぬ き う ど ん	100 25 10 8 2 3 5 5 2
おやつ 延長保育			マカロニあべかわ パン			牛乳・ポップコーン お菓子			ちちみ バームクーヘン			牛乳・お菓子 トーナツ			お菓子		
月/6・20			火/7・21			水/8・22			木/9・23			金/10・24			土/11・25		
378 21.4	あじみりん焼 芽ひじき 油揚げ 人参 むき枝豆 かつおだし さとう しょうゆ （南瓜 ささみフレーク）	40 1.5 3 5 3 1 1 30 10	465 19.1	鶏 キャ ベツ 肉 塩 麹 炒 め ろ 三 度 豆 ナム 煮ル	50 20 2 2 3 4 20 3 3 3 0.1 0.1 0.5 35 2 1	388 20.9	力大 レ ー 根 シサ チ ラ ユ ー ダ ・ ウ イ チ ン ー ナ ー ズ	30 30 30 10 3 10 30 30 5 10 10 15	415 17.8	サーモンフライ 油 カリフラワー 鶏ミンチ 人参 ピーマン コンソメ さとう しょうゆ チンゲン菜 ポークハム しょうゆ （スープの素 牛乳）	40 4 25 5 5 0.5 0.2 0.3 30 10 1 15 150	463 17.4	も ナ ポ み リ の タ ン 木 ハ ア ス ン パ ラ サ ー ラ グ ダ	40 10 10 5 3 0.5 0.2 10 25 10 10	416 10.2	か き 揚 げ う ど ん	100 35 3 5 10 5 8 2 3
おやつ 延長保育			牛乳・りんごのケーキ カステラ			豆乳黒糖蒸しパン お菓子			みかん ドーナツ			しらすとごまおにぎり バナナ パン			牛乳・お菓子 お菓子		

☆ブロッコリーに  
ついて☆  
11月から3月頃が  
旬のブロッコリー。  
美肌効果や風邪  
予防になるビタミンC  
がレモンより多く含ま  
れています。  
ブロッコリーのビタ  
ミンCは水に溶けや  
すいため、茹でるよ  
り、炒めたり、  
レンジで加熱する  
ことをおすすめしま  
す。

★4日★  
乳児生活発表会

※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。