2022年　1月のこんだて

法光院こども園

	月/24			火/11・25			水/12・26			木/13・27			金/14・28			土/15・29		
		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 483 蛋白質 16.0			エネルギー 385 蛋白質 18.1			エネルギー 420 蛋白質 21.9			エネルギー 406 蛋白質 16.1			エネルギー 412 蛋白質 16.7			エネルギー 484 蛋白質 19.1		
	アスパラツナ煮・ポテトサラダ・さばのカレーソース煮	さばカレーソース煮	40	ブロッコリーサラダ・スープ・ささみカツ・人参チャンプル	ポテトとお米のささみカツ	40	大根サラダ・チーズ・ハヤシチュー・ウィンナー	牛肉	30	チンゲン菜海苔あえ・にしん照り煮・切り干し大根煮	にしん照り煮	40	キャベツゆかりあえ・えびカツ・鶏肉のスープ煮	えびカツ	40	ミートスパゲティ		
					油	4		じゃが芋	30					油	4		スパゲティ	50
		アスパラ	30					玉葱	30		切り干し大根	6					牛ミンチ	30
		人参	5		人参	25		人参	10		人参	8		じゃがいも	20		人参	5
		ツナフレーク	5		豚肉	15		マッシュルーム	7		油揚	8		玉葱	20		玉葱	30
		かつおだし	2		ピーマン	5		ハヤシフレーク	10		かつおだし	2		むき枝豆	5		ダイストマト	8
		さとう	1		塩	0.2					さとう	1		鶏肉	3		ケチャップ	10
		しょうゆ	1		さとう	0.2		ウィンナー	30		しょうゆ	1		コンソメ	0.5		コンソメ	0.5
					しょうゆ	0.2								しょうゆ	0.5			
		ポテトベース	20		油	0.5		大根	30		チンゲン菜	30		キャベツ	30			
		人参	5					わかめ	0.5		もやし	10		魚肉ソーセージ	10			
		きゅうり	10		ブロッコリー	25		ちりめんじゃこ	3		人参	10		人参	10		★29日★	
		マヨネーズ	10		カリフラワー	10		ドレッシング	10		刻み海苔	1		ゆかり	0.5		乳児音楽会	
					コーン	10					しょうゆ	1						
					ドレッシング	10		チーズ	15									
					パンプキン													
					スープの素	15												
					牛乳	150												
おやつ	牛乳・黒ごま蒸しパン			焼そば			コンソメラスク			牛乳・お菓子			ケーク・サレ			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/17・31			火/4・18			水/5・19			木/6・20			金/7・21			土/8・22		
		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
第2週・第4週	エネルギー 472 蛋白質 17.8			エネルギー 372 蛋白質 18.0			エネルギー 457 蛋白質 22.9			エネルギー 441 蛋白質 18.2			エネルギー 448 蛋白質 19.8			エネルギー 573 蛋白質 19.5		
	水前寺煮・五目揚豆腐	鶏もも	35	赤魚西京焼・里芋あんかけ	赤魚西京焼	50	カリフラワーサラダ・チーズ・カレーシチュー・ちくわ煮	豚肉	30	ミニチキン・高野豆腐含め煮	ミニチキン	48	ほうれん草ごまあえ・黒豆・豚汁・さわら照焼・かぼちゃ含め煮	さわら照焼	40	きつねうどん		
		ごぼう	15					じゃがいも	30					南瓜	40			
		こんにゃく	5		里芋	40		玉葱	30		高野豆腐	8		グリンピース	3		冷凍うどん	100
		人参	5		大豆ミンチ	2		人参	10		人参	8		かつおだし	2		油揚	25
		しめじ	5		人参	3		グリンピース	3		むき枝豆	3		さとう	1		人参	10
		三度豆	3		きぬさや	3		カレールウ	10		かつおだし	2		しょうゆ	1		青ねぎ	5
		かつおだし	5		かつおだし	2					さとう	1					かつおだし	8
		さとう	2		さとう	1		焼ちくわ	10		しょうゆ	2		ほうれん草	10		さとう	2
		しょうゆ	3		しょうゆ	1		かつおだし	2					人参	10		しょうゆ	4
					片栗粉	2		さとう	2		田作り	3		ささみフレーク	25			
		五目揚豆腐	40					しょうゆ	1					すりごま	2			
		油	4		小松菜	30					三度豆	25		さとう	2			
					もやし	10		カリフラワー	25		ポークハム	10		しょうゆ	1			
		水菜	25		ツナ	10		人参	5		コンソメ	1						
		油揚	10		塩昆布あえ	0.5		かにかまフレーク	8					黒豆	10			
		人参	10					ドレッシング	10									
		かつおだし	2											豚肉	10			
		さとう	2					チーズ	15					大根・人参	30			
		しょうゆ	1											ねぎ・しめじ	20			
														みそ・だし	160			
おやつ	牛乳・りんご			牛乳・お菓子			カナッペ			味噌マヨおにぎり			きな粉クッキー			お菓子		
延長保育	カステラ			ドーナツ			お菓子			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。

☆七草がゆについて☆

1月7日に春の七草を入れた「七草がゆ」を食べ、1年の健康を願います。

早春の若菜にはビタミンCやカロテン、鉄などの栄養素がたっぷり含まれているので、お正月にごちそうを食べすぎてしまった人の疲れた胃を休め、不足しがちな栄養をとるための昔の人の知恵です(^▽^)/

～七草～
セリ・ナズナ
ゴギョウ・ハコベラ
ホトケノザ・スズナ
スズシロ