

2022年 3月のこんだて

法光院こども園

		月/14・28			火/1・15・29			水/2・16・30			木/3・17・31			金/4・18			土/5・19		
		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	513		エネルギー	530		エネルギー	551		エネルギー	698		エネルギー	597		エネルギー	602		
	蛋白質	19.3		蛋白質	23.2		蛋白質	23.0		蛋白質	23.0		蛋白質	20.9		蛋白質	19.3		
	い五	いわし梅煮	50	す三	牛肉	25	カア	豚肉	35	鶏ブ	鶏肉	56	あか	あじみりん焼	40	た			
	わ種	小松菜	35	き度	焼豆腐	25	レス	じゃが芋	30	肉の	塩	0.1	じぼ	焼ちくわ	25	ぬ	冷凍うどん		
	し梅	油揚	5	焼	玉葱	20	シパ	玉葱	25	の口	生姜	0.5	みち	人参	8	き	油揚		
煮野	人参	5	き豆	白菜	20	チラ	人参	10	竜ツ	しょうゆ	2	りち	わかめ	0.5	う	人参			
菜	かつおだし	2	煮か	人参	10	ユサ	グリーンピース	3	田揚	片栗粉	5	んや	かつおだし	2	ど	かつおだし			
青入	さとう	1	もつ	さとう	2	ーラ	カレールー	10	コ	油	5	焼天	さとう	1	ん	さとう			
菜煮	しょうゆ	1	ちお	しょうゆ	1	おダ			げ	大根	25	ちぶ	しょうゆ	1		しょうゆ			
り肉	焼売	36	米肉	もち米肉団子	28	魚ソ	お魚ソーセージ	35	ーリ	玉葱	8	わ・	南瓜	25		薄力粉			
び肉			ちお	三度豆	25	ーサ	アスパラ	25	大根	大豆ミート	3	わ味	油	5		油			
た焼			米肉	人参	10	ンソ	人参	5	コ	花形人参	5	か	春キャベツ	15		油揚			
し売			あ	えのき	10	ラ	かにかまフレーク	5	ン	むき枝豆	3	め	油揚	10		しめじ			
			団	花かつお	1	メ	ドレッシング	5	ソ	しょうゆ	0.5	煮汁	みそ	10		みそ			
			子	しょうゆ	1	ジズ	チーズ	15	ラ	ブロッコリー	25		だし	150		だし			
おやつ	お麩ラスク		牛乳・バナナ		ひじき入りお好み焼き		三色蒸しパン(3日)・牛乳・おかし		コーンフレーククッキー		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/7			火/8・22		水/9・23		木/10・24		金/11・25		土/12								
エネルギー	599		エネルギー	637		エネルギー	667		エネルギー	584		エネルギー	631		エネルギー	566			
蛋白質	20.7		蛋白質	26.2		蛋白質	21.7		蛋白質	22.8		蛋白質	20.2		蛋白質	13.0			
ポ鶏	ポテトカップグラタン	50	かさ	まぐろ	40	ビキ	牛肉	30	鮭菜	鮭切り身	40	タじ	タンドリーチキン	40	か				
テリ	鶏肉	25	じつ	生姜	1	ーヤ	じゃがいも	30	照の	かつおだし	1	ンが	じゃがいも	20	き	冷凍うどん			
ト肉	玉葱	10	きの	しょうゆ	2	フベ	玉葱	35	焼花	さとう	1	ド煮	玉葱	10	揚	野菜かき揚げ			
カト	人参	5	のま	片栗粉	5	シツ	人参	10	・と	片栗粉	0.5	りほ	豚ミンチ	5	げ	油			
ッサ	むき枝豆	5	唐揚	油	4	チツ	マッシュルーム	5	高	しょうゆ	3	ーれ	人参	5	う	かまぼこ			
ラダ	大豆水煮	10	揚芋	白菜	30	ユサ	ビーフルウ	10	人	高野豆腐のフライ	30	ん	むき枝豆	5	ら	人参			
マ・	ダイストマト	5	げご	太もやし	5	ーラ	ウィンナー	30	野	油	3	草	かつおだし	2	う	青ねぎ			
グコ	ケチャップ	3	白菜	人参	5	ウ・	キャベツ	30	参	菜の花	20	塩	さとう	1	ど	人参			
ラト	コンソメ	0.3	ま	油揚	5	イチ	人参	5	ソ	人参	15	キ	しょうゆ	1	ん	かつおだし			
タス	さとう	0.3	あ	かつおだし	2	ナー	ツナフレーク	5	ラテ	しめじ	5	布	さとう	1		さとう			
ン煮	しょうゆ	0.3	煮え	しょうゆ	1	ーズ	ドレッシング	5	イ	油	0.3	あえ	しょうゆ	0.3		しょうゆ			
	カリフラワー	25		さつま芋	25		チーズ	15		さとう	0.3		ほうれん草	30		さとう			
	ブロッコリー	10		かぼちゃ	10					しょうゆ	0.3		太もやし	10		しょうゆ			
	ささみフレーク	10		すりごま	2					塩	0.2		ポークハム	10		しょうゆ			
	ドレッシング	5		さとう	2								塩昆布	10		しょうゆ			
	スープの素	15		しょうゆ	1												しょうゆ		
	牛乳	150																	
おやつ	炊き込みおにぎり		ぼうしパン		フルーチェ		牛乳・お菓子		牛乳・ちんすこう		お菓子								
延長保育	カステラ		ドーナツ		お菓子		バナナ		パン										

☆菜の花について☆

菜の花には、食用、油用、観賞用の3つ種類があります。食用の菜の花は1~3月頃が旬です。独特のほろ苦さはありますが、ビタミンC含有量は野菜の中でトップクラスです。免疫力向上や美肌などの効果が期待できます。

菜の花はつぼみがかたく閉じているもので茎の切り口がみずみずしく、緑色のものを選びましょう。

★26日★
卒園式

※ごはん110gとして栄養計算しています。

※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。