

2022年 4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/1・15			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	内 容	グラム	☆アスパラガス☆
第1週・第3週・第5週	エネルギー 蛋白質	619 30.2		エネルギー 蛋白質	534 19.4		エネルギー 蛋白質	638 24.5		エネルギー 蛋白質	557 20.3		エネルギー 蛋白質	620 25.1		エネルギー 蛋白質	543 21.8			春が旬のアスパラ
	赤高野豆腐含め煮・西京焼	赤魚西京焼	40	肉チ	牛肉	25	カカ	豚肉	35	チブ	チキンカツ	40	さほ	さわら切り身	50	ミ	スパゲティ	50		ガス。
	高野豆腐	8	じん	じゃがいも	35	レリ	じゃが芋	30	キ	油	4	わ	かつおだし	1	ー	牛ミンチ	30		アミノ酸の一種で	
	人参	8	や	玉葱	15	ー	玉葱	25	ン	人参	10	ら	さとう	1	ト	玉葱	25		あるアスパラギン酸	
	むき枝豆	3	ゲ	人参	10	シ	人参	10	コ	グリーンピース	3	照	片栗粉	0.3	ス	人参	15		は疲労回復や	
かつおだし	2	が	絹さや	3	ラ	かつおだし	2	リ	カレールー	10	れ	しょうゆ	1	パ	グリーンピース	3		スタミナ増強に効果		
さとう	1	ン	かつおだし	2	チ	さとう	2	ウ	ミートボール	30	ん	しょうゆ	3	ゲ	ダイストマト	8		★2日★ 入園式	成分がほとんど	
しょうゆ	2	・	しょうゆ	3	ユ	しょうゆ	3	ー	チーズ	15	草	しょうゆ	0.2	テ	ケチャップ	10		また茹でてでも栄養		
菜の花	25	魚	魚介ナゲット	40	サ	魚介ナゲット	40	ミ	カリフラワー	25	芋	しょうゆ	0.2	イ	コンソメ	0.5		があります。		
もやし	10	介	油	3	ラ	油	3	ー	人参	5	塩	しょうゆ	0.2					また茹でてでも栄養		
人参	10	か	チンゲン菜	30	ミ	チンゲン菜	30	ダ	ささみフレーク	5	昆	しょうゆ	0.2					成分がほとんど		
花かつお	1	ナ	人参	10	ト	人参	10	・	ドレッシング	5	布	片栗粉	1					流失しにくい特徴が		
しょうゆ	1	ゲ	ゆかり	0.5	ー	ゆかり	0.5	チ	チーズ	15	あ	ほうれん草	30					あります。		
焼え		ッ			ー			ン			ん	油揚	10							
		あ			ー			ス			あ	まいたけ	10							
		ト			ー			プ			か	塩昆布	0.5							
		え			ー						け	塩昆布	150							
おやつ	牛乳・きな粉蒸しパン	コンソメラスク			パン			焼きそば			牛乳・お菓子			お菓子			選ぶポイントは			
延長保育	バナナ	お菓子			パン			バームクーヘン			ドーナツ						穂先が締まっている			
	月/4・18	火/5・19			水/6・20			木/7・21			金/8・22			土/9・23			もので、鮮やかな			
	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	内 容	グラム	内 容	グラム	内 容	グラム	もので、鮮やかな	
第2週・第4週	エネルギー 蛋白質	520 19.9		エネルギー 蛋白質	630 26.1		エネルギー 蛋白質	685 26.4		エネルギー 蛋白質	596 20.9		エネルギー 蛋白質	550 19.5		エネルギー 蛋白質	589 22.8			もので、鮮やかな
	ホちくわ磯部揚げ・アスパラ	豚肉	35	さ三	さば塩焼	40	ハも	牛肉	30	筑明	鶏もも	35	えキ	えびカツ	40	き	冷凍うどん	100		緑黄色のものが
	イ磯部揚げ・アスパラ	キャベツ	25	ば度	南瓜	35	ヤ	じゃがいも	30	月	ごぼう	15	び	油	4	つ	油揚	25		柔らかくておいしい
	コ上げ・アスパラ	ピーマン	5	塩	大豆ミート	3	シ	玉葱	30	が	こんにやく	5	カ	豚ミンチ	15	ね	人参	10		です！
	アスパラ	人参	5	豆	かつおだし	2	し	人参	10	ん	人参	5	ヤ	大豆水煮	15	う	青葱	5		
ロ	油	0.5	・	しょうゆ	1	シ	マッシュルーム	7	も	三度豆	5	ツ	玉葱	5	ど	かつおだし	8			
サ	さとう	2	ご	しょうゆ	2	チ	ハヤシルウ	10	前	かつおだし	2	ベ	コーン	3	ん	しょうゆ	4			
ラ	みそ	2	ま	グリーンピース	3	サ	ウインナー	30	小	さとう	2	・	人参	5						
サ	しょうゆ	1	南	片栗粉	1	ユ			松	しょうゆ	3	キ	ダイストマト	3						
ラ	ちくわ磯部天	30	瓜	三度豆	25	ー	ウインナー	30	菜	しょうゆ	3	ツ	ケチャップ	3						
サ	油	3	の	人参	10	ダ	ウインナー	30	ナ	明月がんも	36	ー	コンソメ	0.3						
ラ	アスパラ	25	あ	すりごま	2	・	ウインナー	30	ム	小松菜	30	マ	ケチャップ	3						
ラ	ツナフレーク	10	そ	さとう	2	ウ	ウインナー	30	煮	かにかま	10	サ	コンソメ	0.3						
ラ	コーン	10	ぼ	しょうゆ	1	イ	ウインナー	30	ル	えのき	10	カ	カレールー	0.3						
ラ	ドレッシング	5	ろ	油揚	10	チ	ウインナー	30	煮	さとう	1	レ	ケチャップ	3						
ラ	ドレッシング	5	あ	新じゃが	20	ン	ウインナー	30	煮	しょうゆ	1	ー	コンソメ	0.3						
ラ	ドレッシング	5	ん	新玉葱	20	ナ	ウインナー	30	煮	いりごま	1	風	コンソメ	0.3						
ラ	ドレッシング	5	か	みそ・だし	150	ー	ウインナー	30	煮			ダ	コンソメ	0.3						
ラ	ドレッシング	5	け			ズ	ウインナー	30	煮				カレールー	0.3						
おやつ	プリン	牛乳・じゃこサンド			牛乳・お菓子			味噌焼おにぎり			牛乳・バナナ			お菓子						
延長保育	カステラ	ドーナツ			バナナ			お菓子			パン									

※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。