

# 2022年 5月のこんだて

法光院こども園

月/16・30			火/17・31			水/18			木/19			金/6・20			土/7・21			
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	エネルギー 蛋白質	
第1週・第3週・第5週	麻チ	豚ミンチ 人参 たけのこ 赤だし味噌 にんにく 生姜 さとう しょうゆ 片栗粉 青ねぎ 揚げ茄子 餃子	40 10 5 1 0.2 0.2 2 3 5 5 30 18	さき	さば切身 カレー粉 塩 片栗粉 油	50 0.1 0.1 5 5	そア	鶏ミンチ さとう しょうゆ 人参 油 塩 ほうれん草 しょうゆ かつおだし ふわふわ玉子	35 1 1 20 0.5 0.1 15 0.5 2 25	ヒか	ヒレカツ 油	40 4	ほ小	ほき吹き寄せ煮 ひじき 油揚 人参 むき枝豆 だしかつお さとう しょうゆ	40 1.8 8 8 3 2 1 1	肉	冷凍うどん 牛肉 赤かまぼこ 人参 青葱 かつおだし さとう しょうゆ	100 25 8 10 5 8 2 4
おやつ	牛乳・お菓子		ゼリー			豆腐のもちもちぱん			牛乳・バナナ			クッキー			お菓子			
延長保育	バナナ		お菓子			ハムケーキ			ドーナツ			パン						
月/9・23			火/10・24			水/11・25			木/12・26			金/13・27			土/14・28			
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	エネルギー 蛋白質	
第2週・第4週	鮭お	秋鮭切身 塩麴 かつおだし しょうゆ さとう 油	40 3 1 0.5 0.5 0.5	豚ほ	豚肉 ごぼう こんにやく 人参 たけのこ きぬさや かつおだし さとう しょうゆ 酢	40 10 5 10 5 3 2 2 3 1	カカ	鶏もも じゃがいも 玉葱 人参 グリーンピース カレールー	35 30 25 10 3 10	さキ	さわら西京焼	40	豆フ	豆腐ハンバーグ	50	焼	焼きそば 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし とんかつソース ウスターソース 油 花かつお	100 30 10 20 10 5 5 5 1 0.5
おやつ	マカロニあべかわ		牛乳・お菓子			ピザ風トースト			牛乳・野菜ジュース蒸しパン			梅じゃこおにぎり			お菓子			
延長保育	カステラ		パン			バナナ			ドーナツ			お菓子						

〈たけのこについて〉  
たけのこは、たんぱく質を多く含み、ビタミンB1、B2のほか、食物繊維も多く含まれています。また、茹でたたけのこの節の間に見られる白い結晶のような物は、チロシンと言われるアミノ酸の一種で、老化防止などの効果があります。

☆花まつり&創立記念日☆

のため、2日の献立は  
ちらし寿司・みそ汁・プチゼリー  
に変更になります(^▽^)/

※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。