

2022年 6月のこんだて

法光院こども園

| | | 月/13・27 | | | 火/14・28 | | | 水/1・15・29 | | | 木/2・16・30 | | | 金/3・17 | | | 土/4・18 | | |
|-------------|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|-----------------|-----------|----------|---------|---------|-------|-------|---------|-----|--|
| | | 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 | 627 | | エネルギー | 628 | | エネルギー | 641 | | エネルギー | 500 | | エネルギー | 644 | | エネルギー | 551 | | |
| | 蛋白質 | 25.9 | | 蛋白質 | 21.6 | | 蛋白質 | 24.8 | | 蛋白質 | 16.5 | | 蛋白質 | 17.8 | | 蛋白質 | 18.7 | | |
| | ハンバーグ | 40 | さ金 | さば味噌煮 | 50 | ビ春 | 牛肉 | 35 | に千 | にしん照り煮 | 40 | 鶏ア | 鶏もも肉 | 40 | き | 冷凍うどん | 100 | | |
| | 豚肉 | 15 | 平 | ごぼう | 23 | ー雨 | じゃがいも | 1 | 切 | 干切り大根 | 4 | ス | 塩 | 0.1 | つ | 油揚げ | 25 | | |
| | じゃがいも | 10 | ご | 鶏肉 | 10 | シ | 玉葱 | 1 | り | 人参 | 5 | パ | おろし生姜 | 0.5 | ね | 人参 | 10 | | |
| 人参 | 10 | ぼ | 人参 | 10 | サ | 人参 | 20 | し | マッシュルーム | 0.5 | の | しょうゆ | 2 | う | 青葱 | 5 | | | |
| 大豆水煮 | 10 | う | いりごま | 1 | チ | マッシュルーム | 0.5 | 大 | シチューの素 | 0.1 | ッ | 片栗粉 | 5 | ね | だしかつお | 8 | | | |
| むき枝豆 | 3 | の | さとう | 1 | ラ | ウインナー | | 根 | | | ナ | 油 | 5 | う | さとう | 2 | | | |
| ケチャップ | 5 | 小 | しょうゆ | 1 | ユ | ウインナー | | 煮 | | | 煮 | グリーンアスパラ | 30 | ど | さとう | 4 | | | |
| コンソメ | 0.5 | 松 | 油 | 0.5 | ーダ | ウインナー | | ん | | | カ | 人参 | 10 | ん | しょうゆ | | | | |
| カリフラワー | 25 | 菜 | 小松菜 | 30 | ・ウ | 緑豆春雨 | 0.5 | 三 | | | ・ | ツナフレーク | 3 | | | | | | |
| 豆苗 | 5 | 海 | 太もやし | 10 | イ | 胡瓜 | 2 | 度 | | | か | だしかつお | 2 | | | | | | |
| 人参 | 10 | 苔 | 海苔 | 1 | チ | ポークハム | 25 | 豆 | | | ぼ | さとう | 1 | | | | | | |
| ドレッシング | 10 | あ | しょうゆ | 1 | ー | ドレッシング | | か | | | ち | しょうゆ | 1 | | | | | | |
| スープの素 | 15 | 煮 | | | ナ | チーズ | 15 | つ | | | や | かぼちゃ | 25 | | | | | | |
| 牛乳 | 150 | え | | | ー | | | お | | | ま | さつま芋 | 15 | | | | | | |
| | | | | | ズ | | | あ | | | あ | すりごま | 2 | | | | | | |
| | | | | | | | | え | | | げ | さとう | 2 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | しょうゆ | 1 | | | | | | |
| おやつ | 鮭とチーズのおかかおにぎり | | | 牛乳・お菓子 | | | 牛乳・バナナ | | | いろいろ・水無月(30日のみ) | | | フルーツ | | | お菓子 | | | |
| 延長保育 | お菓子 | | | バナナ | | | バナナ | | | ドーナツ | | | パン | | | お菓子 | | | |
| | | 月/6・20 | | | 火/7・21 | | | 水/8・22 | | | 木/9・23 | | | 金/10・24 | | | 土/11・25 | | |
| | | 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2週・第4週 | エネルギー | 674 | | エネルギー | 554 | | エネルギー | 679 | | エネルギー | 572 | | エネルギー | 475 | | エネルギー | 591 | | |
| | 蛋白質 | 22.8 | | 蛋白質 | 23.5 | | 蛋白質 | 28.6 | | 蛋白質 | 21.8 | | 蛋白質 | 18.5 | | 蛋白質 | 22.0 | | |
| | チえ | 豚肉 | 35 | まブ | ます塩焼 | 40 | 力大 | 豚肉 | 35 | 子ほ | チキン照り焼 | 40 | いな | いわし梅煮 | 50 | 中 | 中華そば | 100 | |
| | ピーマン | 10 | 口 | 大豆水煮 | 15 | レ | じゃがいも | 30 | キウ | 冬瓜 | 40 | す | 牛肉 | 5 | 華 | 豚肉 | 25 | | |
| | 焼売 | 10 | す | グリーンピース | 3 | ー根 | 玉葱 | 30 | ンれ | むき枝豆 | 3 | 炒 | 人参 | 8 | 華 | 人参 | 10 | | |
| 売 | 20 | ッ | こんにやく | 5 | シ | 人参 | 10 | 照 | さとう | 2 | わ | 塩麴 | 3 | 華 | 白菜 | 20 | | | |
| ジ | 0.5 | コ | 人参 | 8 | サ | グリーンピース | 3 | ん | だしかつお | 1 | め | しょうゆ | 0.5 | 華 | 太もやし | 5 | | | |
| チ | 2 | リ | ごぼう | 8 | チ | カレールウ | 10 | 草 | さとう | 1 | ・ | さとう | 0.5 | 華 | 中華スープ | 2 | | | |
| ヤ | 2 | ー | 刻み昆布 | 0.3 | ラ | ちくわ | 30 | 焼 | しょうゆ | 1 | キ | 油 | 0.5 | 華 | がらスープ | 0.5 | | | |
| ン | 1 | ゆ | だしかつお | 2 | ユ | かつおだし | 2 | ナ | 片栗粉 | 2 | シャ | なす | 25 | 華 | 青葱 | 5 | | | |
| ゲ | 1 | ・ | さとう | 1 | ダ | さとう | 2 | ム | ほうれん草 | 30 | ベ | きぬさや | 3 | 華 | 赤みそ | 1 | | | |
| オン | 30 | ゆ | しょうゆ | 1 | ー | しょうゆ | 1 | 瓜 | しめじ | 10 | ツ | キャベツ | 25 | 華 | | | | | |
| 菜 | 30 | か | ブロッコリー | 10 | ・ | 大根 | 25 | あ | ポークハム | 10 | 梅 | かにかま | 10 | 華 | | | | | |
| 口 | 10 | 五 | ささみフレーク | 10 | ち | わかめ | 0.5 | み | すりごま | 2 | 甘 | 人参 | 10 | 華 | | | | | |
| 塩 | 10 | り | ゆかり | 0.5 | チ | ちりめんじゃこ | 3 | ん | さとう | 2 | 酢 | 甘酢 | 10 | 華 | | | | | |
| 昆 | 10 | 目 | | | ー | ドレッシング | 10 | か | しょうゆ | 1 | あ | | | 華 | | | | | |
| 布 | 5 | あ | | | 煮 | チーズ | 15 | そ | ごま油 | 1 | 煮 | | | 華 | | | | | |
| あ | 5 | 豆 | | | | | | け | 厚揚げ | 10 | え | | | 華 | | | | | |
| え | 1 | | | | | | | 汁 | わかめ | 0.5 | | | | 華 | | | | | |
| | | | | | | | | | じゃがいも | 10 | | | | 華 | | | | | |
| | | | | | | | | | みそ・だし | 150 | | | | 華 | | | | | |
| おやつ | 牛乳・コーンフレーククッキー | | | 牛乳・お菓子 | | | きな粉トースト | | | ごまとチーズのスティックケーキ | | | フルーツポンチ | | | お菓子 | | | |
| 延長保育 | カステラ | | | パン | | | バナナ | | | ドーナツ | | | お菓子 | | | お菓子 | | | |

♪さくらんぼについて♪

さくらんぼの種類は全世界で1000種を超えるそうです。日本では「赤いルビー」と呼ばれる佐藤錦が有名です。βカロテンやビタミンC、カリウムが豊富で疲労回復や美肌作用、高血圧予防の効果が期待できます(▽)/

※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。