

# 2022年 8月のこんだて

法光院こども園

|             |          | 月/1・29  |           |        | 火/2・30     |         |            | 水/3・17・31 |                  |        | 木/4・18    |         |        | 金/5・19    |       |         | 土/6・20 |     |  |
|-------------|----------|---------|-----------|--------|------------|---------|------------|-----------|------------------|--------|-----------|---------|--------|-----------|-------|---------|--------|-----|--|
|             |          | 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    | 595     |           | エネルギー  | 564        |         | エネルギー      | 637       |                  | エネルギー  | 643       |         | エネルギー  | 710       |       | エネルギー   | 452    |     |  |
|             | 蛋白質      | 24.2    |           | 蛋白質    | 18.8       |         | 蛋白質        | 23.5      |                  | 蛋白質    | 22.5      |         | 蛋白質    | 23.5      |       | 蛋白質     | 20.8   |     |  |
|             | さんまおおかか煮 | 40      | 鶏チ        | 鶏天ぷら   | 40         | カブ      | 豚肉         | 25        | さ小               | さわら切り身 | 40        | えマ      | えびフライ  | 30        | 肉     | 冷凍うどん   | 100    |     |  |
|             | 焼き豆腐     | 13      | 肉ン        | 油      | 4          | レロ      | じゃがいも      | 30        | わ                | かつおだし  | 1         | びカ      | 油      | 2         | う     | 牛肉      | 25     |     |  |
|             | 豚肉       | 20      | の         | 大根     | 25         | ー       | 玉葱         | 20        | ら                | さとう    | 2         | フロ      | 豚肉     | 35        | ど     | 赤かまぼこ   | 8      |     |  |
| ズッキーニ       | 3        | 天       | 玉葱        | 5      | ッ          | 人参      | 10         | 松         | 片栗粉              | 0.3    | ニ         | 人参      | 8      |           | 人参    | 10      |        |     |  |
| ゴーヤ         | 3        | ゲ       | 大豆ミート     | 3      | シ          | グリーンピース | 5          | 照         | しょうゆ             | 2      | ラ         | じゃがいも   | 25     |           | 青葱    | 5       |        |     |  |
| 玉葱          | 3        | ふ       | 人参        | 5      | コ          | カレールー   | 0.5        | 菜         | ちくわ              | 30     | イ         | 大豆水煮    | 10     |           | かつおだし | 8       |        |     |  |
| 人参          | 3        | ら       | むき枝豆      | 3      | リ          | ちくわ     | 30         | 焼         | かつおだし            | 2      | ラ         | ケチャップ   | 5      |           | さとう   | 2       |        |     |  |
| しょうゆ        | 1        | 菜       | コンソメ      | 0.3    | ー          | かつおだし   | 2          | ・         | さとう              | 1      | ・         | さとう     | 0.5    |           | しょうゆ  | 3       |        |     |  |
| 塩           | 0.3      | ・       | さとう       | 0.2    | ユ          | しょうゆ    | 1          | 海         | しょうゆ             | 1      | ポ         | コンソメ    | 0.5    |           |       |         |        |     |  |
| 油           | 0.3      | 大       | しょうゆ      | 0.5    | ー          |         |            | ・         | さとう              | 1      | ー         | マカロニ    | 8      |           |       |         |        |     |  |
|             |          | 根       |           |        | ・          |         |            | 茄         | きぬさや             | 3      | パン        | きゅうり    | 20     |           |       |         |        |     |  |
|             |          | 昆       |           |        | ち          |         |            | 苔         | 小松菜              | 30     | ク         | お魚ソーセージ | 10     |           |       |         |        |     |  |
|             |          | 布       |           |        | く          |         |            | 子         | まいたけ             | 10     | プ         | マヨネーズ   | 10     |           |       |         |        |     |  |
|             |          | ソ       |           |        | わ          |         |            | の         | ささみフレーク          | 10     | キン        | スープの素   | 15     |           |       |         |        |     |  |
|             |          | メ       |           |        | ー          |         |            | あ         | きざみ海苔            | 0.5    | ー         | 牛乳      | 15     |           |       |         |        |     |  |
|             |          | あ       |           |        | 煮          |         |            | 煮         | しょうゆ             | 10     | ズ         |         |        |           |       |         |        |     |  |
|             |          | 煮え      |           |        |            |         |            | 物         |                  |        |           |         |        |           |       |         |        |     |  |
|             |          |         |           |        |            |         |            | え         |                  |        |           |         |        |           |       |         |        |     |  |
| おやつ         | お麩きなこ    |         | 牛乳・お菓子    |        | 野菜ジュース蒸しパン |         | 牛乳・青りんごゼリー |           | 鮭ごまおにぎり          |        | お菓子       |         |        |           |       |         |        |     |  |
| 延長保育        | お菓子      |         | バナナ       |        | バームクーヘン    |         | ドーナツ       |           | パン               |        |           |         |        |           |       |         |        |     |  |
|             | 月/8・22   |         | 火/9・23    |        | 水/10・24    |         | 木/25       |           | 金/12・26          |        | 土/27      |         |        |           |       |         |        |     |  |
|             | 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     |        |     |  |
| 第2週・第4週     | エネルギー    | 587     |           | エネルギー  | 605        |         | エネルギー      | 724       |                  | エネルギー  | 552       |         | エネルギー  | 462       |       | エネルギー   | 422    |     |  |
|             | 蛋白質      | 23.0    |           | 蛋白質    | 22.0       |         | 蛋白質        | 26.7      |                  | 蛋白質    | 16.6      |         | 蛋白質    | 14.3      |       | 蛋白質     | 17.6   |     |  |
|             | 鶏ひ       | 鶏ももみぞれ煮 | 40        | あア     | あじフライ      | 40      | ハオ         | 牛肉        | 30               | かほ     | かぼちゃ挽肉フライ | 40      | さ三     | さばカレーソース煮 | 40    | 冷       | 冷凍ラーメン | 100 |  |
|             | じ        | 芽ひじき    | 2         | ビス     | 油          | 4       | ヤク         | じゃがいも     | 30               | ぼ      | 油         | 4       | ば      | 三度豆       | 30    |         | 豚肉     | 25  |  |
|             | も        | 油揚      | 3         | フ      | 冬瓜         | 30      | シラ         | 玉葱        | 30               | う      | 鶏もも       | 20      | の      | 人参        | 5     |         | 錦糸卵    | 10  |  |
| 含           | 人参       | 5       | パ         | むき枝豆   | 5          | シと      | 人参         | 10        | ち                | ごぼう    | 5         | 煮       | えのきだけ  | 5         |       | 胡瓜      | 10     |     |  |
| め           | 大豆水煮     | 3       | ラ         | 鶏ミンチ   | 5          | チ       | マッシュルーム    | 7         | れ                | こんにやく  | 5         | カ       | かつおだし  | 2         |       | キャベツ    | 10     |     |  |
| 煮           | かつおだし    | 2       | イ         | 人参     | 5          | 胡       | ハヤシフレーク    | 10        | ん                | 人参     | 5         | カ       | さとう    | 1         |       | 中華スープの素 | 1      |     |  |
| ・           | さとう      | 1       | サ         | かつおだし  | 2          | ユ       | ウインナー      | 30        | 草                | れんこん   | 5         | レ       | しょうゆ   | 1         |       | がらスープ   | 0.3    |     |  |
| み           | しょうゆ     | 1       | ・         | さとう    | 1          | 瓜       | ウインナー      | 30        | フ                | きぬさや   | 3         | リ       | しょうゆ   | 1         |       | しょうゆ    | 1      |     |  |
| か           | かぼちゃ     | 30      | ラ         | しょうゆ   | 1          | ー       | 胡瓜         | 15        | ら                | かつおだし  | 2         | ー       | カリフラワー | 25        |       | 酢       | 1      |     |  |
| ぼ           | ポークハム    | 10      | ダ         | 片栗粉    | 3          | サ       | オクラ        | 15        | か                | さとう    | 1         | フ       | プロッコリー | 10        |       |         |        |     |  |
| ぞ           | コンソメ     | 0.5     | 瓜         | アスパラ   | 25         | ・       | かにかま       | 10        | ラ                | しょうゆ   | 2         | ソ       | 人参     | 10        |       |         |        |     |  |
| ち           |          |         | あ         | 人参     | 10         | ラ       | ドレッシング     | 10        | イ                |        |           | ワ       | ドレッシング | 10        |       |         |        |     |  |
| や           |          |         | ん         | ツナフレーク | 10         | イ       | チーズ        |           | つ                | ほうれん草  | 30        | ー       |        |           |       |         |        |     |  |
| れ           |          |         | み         | ドレッシング | 10         | ン       |            |           | お                | しめじ    | 10        | サ       |        |           |       |         |        |     |  |
| ソ           |          |         | か         | 油揚     | 10         | チ       |            |           | 筑                | 太もやし   | 10        | ス       |        |           |       |         |        |     |  |
| テ           |          |         | そ         | さつま芋   | 0.5        | ー       |            |           | 前                | 花かつお   | 0.5       | ラ       |        |           |       |         |        |     |  |
| 煮           |          |         | け         | 青葱     | 1          | ズ       |            |           | 煮                | しょうゆ   | 1         | 煮       |        |           |       |         |        |     |  |
|             |          |         | 汁         | みそ・だし  | 150        |         |            |           | え                |        |           | ダ       |        |           |       |         |        |     |  |
| おやつ         | 牛乳・パンケーキ |         | カレーチーズラスク |        | 牛乳・お菓子     |         | わらびもち      |           | バナナ(12日)すいか(26日) |        | お菓子       |         |        |           |       |         |        |     |  |
| 延長保育        | パン       |         | カステラ      |        | バナナ        |         | ドーナツ       |           | お菓子              |        |           |         |        |           |       |         |        |     |  |

すいかについて  
すいかは、体を冷やし、利尿作用、むくみ予防に効果的です。冷やすと甘みが、増します。色つやが良く、黒い模様の部分が濃く、緑との境目がはっきりしているものが甘いと言われていいます。

☆お知らせ☆  
13日、15日、16日は、給食センターがお盆休みのため、別メニューとなります。

※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。