

# 2022年 9月のこんだて

法光院こども園

		月/12・26			火/13・27			水/14・28			木/1・15・29			金/2・16・30			土/3・17		
		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	539		エネルギー	641	エネルギー	720	エネルギー	572	エネルギー	681	エネルギー	547						
	蛋白質	16.0		蛋白質	17.9	蛋白質	24.2	蛋白質	21.0	蛋白質	25.9	蛋白質	21.8						
	さんま生姜煮	40	麻婆	豚ミンチ	35	カカ	鶏肉	35	か五	かつおフライ	40	肉キ	牛肉	25	ミ	スパゲティ	50		
	里芋	42	婆口	人参	10	レリ	じゃがいも	30	つ目	油	1	じゃ	じゃがいも	35	ー	牛ミンチ	30		
	人参	10	茄ッ	たけのこ	5	ーシ	玉葱	25	お豆	小松菜	30	がベ	玉葱	15	ト	三度豆	10		
かつおだし	2	子コ	赤だしみそ	1	チワ	人参	10	ツ・パ	かにかま	10	・ツ	かつおだし	3	ス	さとう	3			
さとう	1	・リ	にんにく	0.2	ュー	グリーンピース	3	小松	塩昆布	10	ちゆ	さとう	2	パ	しょうゆ	2			
しょうゆ	1	ひー	生姜	0.2	ーサ	カレールー	10	菜キ	大豆水煮	15	わか	しょうゆ	2	ゲ	しょうゆ	2			
きぬさや	3	じ	さとう	2	ミラ	ミートボール	20	塩昆	枝豆	3	磯り	しょうゆ	2	テ	しょうゆ	2			
三度豆	25	き	しょうゆ	3	ト・			布ス	こんにく	5	部あ	ちくわ磯部揚げ	30	イ	ちくわ磯部揚げ	30			
人参	10	サ	片栗粉	5	ボチ	カリフラワー	20	あえ	人参	8	揚げえ	油	3		キャベツ	30			
えのき	10	餃	青ねぎ	5	ー	胡瓜	10		昆布	0.3					人参	10			
花かつお	0.5	子	なす	30	ールズ	コーン	10		かつおだし	2					お魚ソーセージ	10			
しょうゆ	1	ダ	ひじき餃子	36		ドレッシング	5		さとう	1					ゆかり	0.5			
			ブロッコリー	25		チーズ	15		しょうゆ	1									
			ささみフレーク	10					スープの素	15									
			人参	10					牛乳	15									
			ドレッシング	5															
おやつ	牛乳・お菓子		フルーチェ		牛乳・お菓子		焼き込みおにぎり		牛乳・カルシウムラスク		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/5		火/6・20			水/7・21			木/8・22			金/9			土/10・24					
内容		内容			内容			内容			内容			内容					
エネルギー	640	エネルギー	540	エネルギー	756	エネルギー	587	エネルギー	599	エネルギー	618								
蛋白質	20.0	蛋白質	19.9	蛋白質	28.9	蛋白質	23.6	蛋白質	18.8	蛋白質	20.9								
鶏か	鶏もも	40	さほ	さば塩焼	40	他春	鮭ア	かつおだし	40	チチ	豚肉	35	か	冷凍うどん	100				
竜	塩	0.1	ばう	切干大根	4	人雨	の	さとう	1	ン	ピーマン	10	き	野菜かき揚げ	30				
田ぼ	生姜	0.5	塩	人参	5	井サ	照ス	片栗粉	0.3	ジ	赤ピーマン	10	揚	油	3				
揚げ	しょうゆ	2	れ	油揚	8	・ラ	り	しょうゆ	2	ヤ	たけのこ	20	げ	赤かまぼこ	5				
ち	片栗粉	5	ん	かつお	2	ウダ	煮	しょうゆ	3	ン	生姜	0.5	う	青ねぎ	5				
・	油	4	千	かつお	1	イ・	パ	しょうゆ	3	ン	さとう	2	ど	かつおだし	8				
ヤ	大豆ミート	3	草	さとう	1	ウダ	・	しょうゆ	2	スル	しょうゆ	2	ん	しょうゆ	3				
カ	キャベツ	25	切	ほうれん草	30	イ・	ち	片栗粉	3	・	わかめ	0.5							
ゴ	しめじ	8	海	人参	10	ンチ	く			スル	かつおだし	2							
ベ	玉葱	10	り	ちくわ	10	ナ	わ	春雨	8	・	さとう	1							
ツ	人参	10	苔	海苔	0.5	ンチ	サ	胡瓜	10	さ	しょうゆ	1							
ま	塩麴	3	大	しょうゆ	1	ナ	わ	むき海老	10	つ	しょうゆ	1							
塩	さとう・しょうゆ	0.2	根			ナ	わ	ドレッシング	5	ま	しょうゆ	1							
あ	南瓜	30	煮			ナ	か	チーズ	15	か	さつま芋	25							
炒	さつま芋	10	え			ナ	ら			め	薄力粉	5							
め	すりごま	2				ナ	め			ふ	油	2							
え	さとう	2				ナ	煮			ら	チンゲン菜	30							
	しょうゆ	1				ナ	ダ			プ	もやし・人参	20							
						ナ					すりごま	2							
						ナ					さとう・しょうゆ	3							
						ナ					わかめ	0.5							
						ナ					玉葱・えのき	20							
						ナ					鶏がらスープ	1							
おやつ	ちぢみ		牛乳・バナナ		きな粉蒸しぱん		牛乳・お菓子		豆腐のもちもちパン		お菓子								
延長保育	カステラ		パン		バナナ		ドーナツ		お菓子										

◆カツオについて◆  
 春と秋、旬が二度も訪れるカツオ、脳の働きを活性化させるDHAやEPAが含まれています。さらに、コレステロールを減らし、疲労回復効果も期待できるタウリンも豊富です。

※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。