

2022年 10月のこんだて

法光院こども園

| 月/24 | | | 火/11-25 | | | 水/12-26 | | | 木/13-27 | | | 金/14-28 | | | 土/15-29 | | |
|---|--|--------|---|--|-------------------|---|--|--|---|--|-----|--|---|--|--|---|--|
| 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 | |
| エネルギー 蛋白質 | 574 16.4 | | エネルギー 蛋白質 | 595 21.3 | | エネルギー 蛋白質 | 669 27.3 | | エネルギー 蛋白質 | 462 16.3 | | エネルギー 蛋白質 | 625 28.5 | | エネルギー 蛋白質 | 585 20.9 | |
| ハス ン バマ ー グイ ・ 人ル 参 チポ ヤ ンテ プ ルト | ハンバーグ 40 人参 25 牛肉 10 ピーマン 10 塩 0.1 さとう 0.2 しょうゆ 0.2 油 0.2 スマイルポテト 30 塩 0.1 油 2 | | さ三 わら 度 西 京 豆 焼 ぼ 高 野 ん 高 野 豆 腐 含 め 煮 え | さわら西京焼 35 高野豆腐 8 人参 8 むき枝豆 3 かつおだし 2 さとう 1 しょうゆ 2 三度豆 25 えのき 10 ぼんず 5 | | カも レ や ー シ サ チ ユ ラ ー ダ ・ ち く わ 煮 ズ | 豚肉 35 じゃがいも 30 玉葱 25 人参 10 グリーンピース 3 カレールウ 10 ちくわ 20 かつおだし 2 さとう 2 しょうゆ 1 もやし 25 人参 10 ツナフレーク 10 ドレッシング 5 チーズ 15 | | 海ナ ポ リ タ タ 巻 ン ・ き ア ス 唐 パ ラ 揚 ソ テ げ | 海苔巻き唐揚げ 40 油 1 スパゲティ 8 ハム 5 マッシュルーム 5 玉葱 8 ピーマン 3 油 0.5 さとう 0.2 ケチャップ 5 アスパラ 25 人参 10 お魚ソーセージ 10 | | に南 し瓜 ん 照 り 煮 ・ あ ん 松 菜 け 塩 昆 布 み そ あ え 汁 | にしん照り煮 40 小松菜 30 かにかま 10 人参 10 塩昆布 0.5 南瓜 35 鶏ミンチ 8 かつおだし 2 さとう 1 しょうゆ 2 グリーンピース 3 片栗粉 1 厚揚げ 10 わかめ 0.5 青葱 10 みそ 10 かつおだし 150 | | 焼 き そ ば 焼 き そ ば 麵 豚 肉 玉 葱 キ ャ ベ ツ 人 参 太 も や し と ん か つ ソ ウ ス ウ ス タ ー ソ ウ ス 油 花 か つ お | 100 30 10 20 10 5 5 5 1 0.5 | |
| おやつ 延長保育 | ボンデケーキ バナナ | | みそマヨおにぎり パン | | 牛乳・お菓子 バームクーヘン | | フルーツヨーグルト ドーナツ | | 牛乳・じゃこサンド お菓子 | | お菓子 | | | | | | |
| 月/3-17-31 | 火/4-18 | 水/5-19 | 木/6-20 | 金/7-21 | 土/8-22 | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー 蛋白質 | 643 17.3 | | エネルギー 蛋白質 | 585 20.4 | | エネルギー 蛋白質 | 615 25.1 | | エネルギー 蛋白質 | 636 19.9 | | エネルギー 蛋白質 | 577 20.4 | | エネルギー 蛋白質 | 549 18.5 | |
| ま さ ぐ ろ の 唐 揚 げ 芋 野 菜 コ ン ソ メ 煮 え | まぐろ 40 生姜 0.5 しょうゆ 2 片栗粉 5 油 4 キャベツ 25 玉葱 8 ベーコン 8 コーン 3 コンソメ 0.3 しょうゆ 0.5 さつま芋 30 人参 10 すりごま 2 さとう 2 しょうゆ 1 スープの素 15 牛乳 15 | | 鶏ほ の う 野 菜 あ ん か 草 け ・ ゆ 魚 か 介 ナ ゲ ッ ト え | 鶏もも 50 しめじ 10 三度豆 5 人参 5 かつおだし 2 さとう 2 しょうゆ 2 片栗粉 3 魚介ナゲット 30 油 3 ほうれん草 30 人参 10 コーン 10 ゆかり 0.5 | | ビ大 ー 根 フ シ サ チ ユ ラ ー ダ ・ ウ イ チ ン ー ナ ー ズ | 牛肉 30 じゃが芋 30 玉葱 30 人参 10 マッシュルーム 3 ビーフルウ 10 ウイナー 25 大根 25 わかめ 0.5 ちりめんじゃこ 3 ドレッシング 10 チーズ 15 | | さ白 菜 含 め 煮 の か み ぼ ち や そ 天 ぷ ら 煮 ら | さばの味噌煮 40 白菜 30 太もやし 5 人参 5 油揚げ 5 かつおだし 2 さとう 1 しょうゆ 1 かぼちゃ 25 薄力粉 5 油 2 | | 筑子 前 ン 煮 ゲ ・ ン え 菜 び ナ 焼 ム 売 ル | 鶏肉 35 ごぼう 15 こんにゃく 5 人参 5 しめじ 5 三度豆 5 かつおだし 2 さとう 2 しょうゆ 3 えび焼売 30 チンゲン菜 30 もやし 10 ポークハム 10 さとう 2 しょうゆ 1 いりごま 1 ごま油 1 | | き つ ね う ど ん | 冷凍うどん 100 油揚げ 25 人参 10 青ねぎ 5 かつおだし 8 さとう 2 しょうゆ 3 | |
| おやつ 延長保育 | ゼリー カステラ | | 黒糖栗蒸しぱん バナナ | | 牛乳・りんご パン | | 牛乳・お菓子 ドーナツ | | コンソメラスク お菓子 | | お菓子 | | | | | | |

※きのこについて※
きのこは低カロリーで
食物繊維が多く
ビタミン類やカリウム、
リンなどのミネラルが
豊富です。
干し椎茸などは、
ビタミンDの含有量が
約10倍に増え、
さらに香りとうま味が
増します。
栄養たっぷりの
きのこをご家庭でも
取り入れましょう(▽)/

※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。