

2022年 11月のこんだて

法光院こども園

月/14・28	火/1・15・29		水/2・16・30		木/17		金/4・18		土/5・19			
	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 491 蛋白質 16.8 あ豆 アジ大葉フライ油 キャベツ 玉葱 鶏ミンチ コーン 人参 コンソメ さとう しょうゆ 片栗粉 豆腐しゅうまい	40 30 8 5 3 5 0.5 0.5 0.1 25	エネルギー 724 蛋白質 24.2 ジほ ヤウ ー ジれ ヤん ン 豆 腐ナ ム 春 巻ル	30 30 10 5 0.3 2 2 2 35 3 30 10 10 1 1 1 1	エネルギー 652 蛋白質 25.6 カカ レリ ー シラ チウ ユー ー サ ラ ミ ー ト ボ ー ルズ	35 30 25 10 3 10 20 25 10 10 5 15	エネルギー 579 蛋白質 21.3 鶏子 のン おゲ ろン し菜 煮ゆ ・か 卵り のあ 花え	50 2 3 3 50 3 15 5 3 15 3 2 1 1 30 10 0.5	エネルギー 578 蛋白質 20.8 い南 わ 瓜 し 梅 煮ま ・あ 青 菜 え 煮 ・び た し汁	40 30 5 5 2 1 1 30 2 2 1 10 10 10 10 150	エネルギー 539 蛋白質 23.2 中 華 そ ば	100 25 10 20 5 1 0.3 5 1
おやつ 延長保育	プリン バナナ		牛乳・お菓子 パン		セサミラスク バームクーヘン		牛乳・バナナ ドーナツ		ちんすこう お菓子		お菓子	
第2週・第4週	エネルギー 513 蛋白質 21.7 鮭白 のきの 菜の こ 塩 テー 昆 布 もち 米 肉 団 子 え	40 10 5 10 2 0.5 0.5 0.5 2 28	エネルギー 679 蛋白質 22.6 鶏ブ トロ マツ トコ 煮リ ー ポサ テラ トダ カ ツコ プー グン ラス ター ンプ	40 10 10 5 5 5 0.5 0.5 0.5 3 50 25 10 5 15 150	エネルギー 693 蛋白質 27.0 ビ春 ビ雨 ン サ バ ラ 井 ・ダ ウ ・ イ チ ン ー ナ ー ーズ	35 1 1 0.5 4 10 1 1 0.5 20 0.5 20 30 15 6 5 5 5	エネルギー 684 蛋白質 22.1 さ三 ば の度 唐 豆 げか ・ れつ んお こ んあ 金 平え	40 5 2 1 4 25 3 8 1 2 0.5 25 10 10 0.5 1	エネルギー 609 蛋白質 22.5 豚マ カロ ニ のニ サ ラ ン ・ ゴ ア ス パ ー ラ ソ ス テ ー 煮	40 20 2 0.5 8 8 5 1 2 3 5 10 5 25 10 0.5	エネルギー 蛋白質 生 活 発 表 会	
おやつ 延長保育	さつまいも ケーキ カステラ		夕焼けご飯おにぎり バナナ		マカロニあべかわ パン		牛乳・お菓子 ドーナツ		牛乳・チーズ蒸しパン お菓子			

~鮭について~
 鮭の脂の中には、
 EPAやDHAという
 体に良い脂肪酸が
 多く含まれています。
 鮭の赤い色素には、
 身体を守る抗酸化
 作用があると
 言われる
 「アスタキサンチン」
 が含まれています。
 老化防止や
 疲労回復に
 効果的です。

※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。