2022年　12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			金/2・16			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
第1週・第3週・第5週	エネルギー 蛋白質	591 21.2		エネルギー 蛋白質	484 14.8		エネルギー 蛋白質	636 28.1		エネルギー 蛋白質	598 21.1		エネルギー 蛋白質	684 32.0		エネルギー 蛋白質	549 18.5	
	さつま芋和え物	あじみりん焼	40	チンゲン菜ナムル	合挽きミンチ	25	もやしサラダ・チーズカレーシチュー・ちくわ煮	牛肉	35	エアビフライ・鶏のトマト煮ダ	エビフライ	30	赤魚西京焼・ひじき炒り煮汁	赤魚西京焼	55	き	冷凍うどん	100
					人参	8		じゃがいも	30		油	2					油揚げ	25
		水菜	30		たけのこ	5		玉葱	25					芽ひじき	2		人参	10
		人参	5		赤みそ	1		人参	10		鶏もも	25		豚肉	10		青葱	5
		豚肉	5		にんにく	0.2		グリンピース	3		玉葱	10		人参	5	つ	かつおだし	8
		かつおだし	2		生姜	0.2		カレールウ	10		人参	5		絹さや	3		さとう	2
		さとう	1		さとう	2					むき枝豆	5		かつおだし	2		しょうゆ	3
		しょうゆ	1		しょうゆ	3		ちくわ	30		大豆水煮	10		油	0.5			
					片栗粉	5		かつおだし	2		ダイストマト	5		さとう	1	ね		
		さつま芋	25		青葱	5		さとう	2		ケチャップ	3		しょうゆ	1			
		ごま油	1		豆腐	40		しょうゆ	1		コンソメ	0.3						
		さとう	2								さとう	0.3		ほうれん草	30	う		
		いりごま	1		野菜焼売	30		太もやし	25		しょうゆ	0.3		人参	10			
		塩	0.5					人参	5					お魚ソーセージ	10			
					チンゲン菜	30		ポークハム	8		アスパラ	30		花かつお	0.5			
					もやし	10		ドレッシング	5		ツナフレーク	10		しょうゆ	1	ど		
					コーン	10					ドレッシング	5						
					さとう	2		チーズ	15					油揚げ	10			
					しょうゆ	1								わかめ・玉葱	10.5			
					ごま油	1								みそ・だし	150	ん		
おやつ		牛乳・お菓子			みかん			ケークサレ			チーズおかかおにぎり			牛乳・カルシウムラスク			お菓子	
延長保育		バナナ			パン			バームクーヘン			ドーナツ			お菓子				

	月/5・19			火/6・20			水/7・21			木/22			金/9・23			土/10・24		
		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
第2週・第4週	エネルギー 蛋白質	615 19.5		エネルギー 蛋白質	559 21.1		エネルギー 蛋白質	725 27.3		エネルギー 蛋白質	573 22.2		エネルギー 蛋白質	636 19.8		エネルギー 蛋白質	539 12.4	
	大根ゆかりあえ・鶏の唐揚げ・小松菜ソテー	鶏もも	50	三度豆含め煮・明月がんも照り焼・さわら照り焼	さわら照り焼	40	キャベツサラダ・チーズホワイトシチュー・ウィンナー	鶏肉	35	白菜塩こうじ塩昆布焼・南瓜いとこ煮え	鮭	40	パンプキンスープサラダ・ポテトサラダ・ハンバーグ	ハンバーグ	60	かき揚げうどん	冷凍うどん	100
		しょうゆ	2					じゃが芋	30		塩麹	3					野菜かき揚げ	30
		片栗粉	6		三度豆	25		玉葱	30		かつおだし	1		ポテトベース	25		油	3
		油	4		人参	5		人参	10		さとう	0.5		人参	5		赤かまぼこ	5
					えのき	5		コーン	3		しょうゆ	0.5		コーン	5		青葱	5
		小松菜	30		しめじ	5		シチュールウ	10		油	0.5		マヨネーズ	5		かつおだし	8
		コーン	3		かつおだし	2		スキムミルク	5								さとう	2
		ベーコン	3		さとう	1					南瓜	35		ブロッコリー	25		しょうゆ	3
		油	0.5		しょうゆ	1		ウィンナー	30		あずき	3		ささみフレーク	10			
		塩	0.2								かつおだし	2		ドレッシング	5			
		しょうゆ	0.5		明月がんも	20		キャベツ	30		さとう	1						
								人参	5		しょうゆ	1.5		スープの素	15			
		大根	25					ツナフレーク	10					牛乳	150			
		かにかま	10					ドレッシング	5		白菜	30						
		ゆかり	0.5								油揚げ	10						
								チーズ	15		舞茸	10						
											塩昆布	0.5						
おやつ		豆腐のもちもちパン			ココア蒸しパン			牛乳・バナナ			牛乳・お菓子			りんごのケーキ			お菓子	
延長保育		カステラ			バナナ			ドーナツ			パン			お菓子				

※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。

~いとこ煮について~

いとこ煮とは、北陸地方や奈良県で郷土料理として食べられている根菜と小豆を甘じょっぱく味付けした煮物です。

いとこ煮の名前の由来は、材料を煮えにくいものから順にお鍋に入れて煮込んでいくことから「おいおい煮る」を「甥甥」にかけて、すなわち「いとこ」と名付けられたそうです。

★12月8日★
～成道会～
ちらし寿司
みそ汁
プチゼリー