

2023年 1月のこんだて

法光院こども園

		月/16・30			火/17・31			水/4・18			木/5・19			金/6・20			7・21		
		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	597		エネルギー	591	エネルギー	678	エネルギー	636	エネルギー	646	エネルギー	543						
	蛋白質	17.0		蛋白質	21.7	蛋白質	22.9	蛋白質	27.4	蛋白質	22.0	蛋白質	21.8						
	八水	豚肉 30 太もやし 10 白菜 30 椎茸 0.5 人参 5 絹さや 5 油 3 中華スープの素 0.3 ガラスープ 0.3 しょうゆ 3 片栗粉 5		まほ	ます塩焼 30	カカ	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		赤田	赤魚煮付 30	ヒブ	ヒレカツ 55 油 4	ミ	スパゲティ 50 牛ミンチ 30 玉葱 25 人参 15 グリーンピース 3 ダイストマト 8 ケチャップ 10 コンソメ 0.5					
	宝菜	水菜 25 人参 10 ツナフレーク 10 ドレッシング 5		すう	うの花 10 油揚 8 人参 10 さつま芋 10 かつおだし 2 さとう 1 しょうゆ 1	レリ	カリフラワー 25 人参 10 かにかま 10 ドレッシング 5		魚作	里芋 42 鶏ミンチ 5 人参 5 かつおだし 2 さとう 2 しょうゆ 2 片栗粉 1	レソ	南瓜 10 ミックスベジタブル 5 胡瓜 3 マヨネーズ 2	ト	ブロッコリー 1 お魚ソーセージ 1 コンソメ 1					
	菜サ	餃子 36		塩れ	ほうれん草 30 しめじ 10 人参 10 さとう 2 しょうゆ 1 ごま油 1	シラ	チーズ 15		煮付	三度豆 25 人参 10 えのき 10 花かつお 0.5 しょうゆ 1	ッソ	スープの素 10 牛乳 10	ス						
ラ	水菜 25 人参 10 ツナフレーク 10 ドレッシング 5		焼ん		チワ			里豆		南		パ							
子ダ			草		ユー			芋か		瓜		ゲ							
おやつ	クッキー	牛乳・お菓子			小松菜の蒸しパン			牛乳・ピザ風トースト			マカロニあべかわ			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/23			火/10・24			水/11・25			木/12・26			金/13・27			土/14・28		
		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2週・第4週	エネルギー	588		エネルギー	578	エネルギー	580	エネルギー	721	エネルギー	605	エネルギー	609						
	蛋白質	16.0		蛋白質	21.3	蛋白質	24.2	蛋白質	20.9	蛋白質	22.6	蛋白質	21.2						
	さち	さばのカレー煮 40		鶏キ	鶏肉 56 塩 0.1 生姜 0.5 しょうゆ 2 片栗粉 5 油 4	ビ大	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		筑さ	鶏肉 40 ごぼう 3 こんにやく 1 人参 0.5 しめじ 0.5 三度豆 0.5 かつおだし 35 さとう 3 しょうゆ 2	に小	にしん照り煮 40	た	冷凍うどん 100 油揚 20 かつおだし 8 さとう 2 しょうゆ 3 青ねぎ 5 片栗粉 5 土生姜 2					
	ばん	焼ちくわ 25 人参 8 わかめ 0.5 かつおだし 2 さとう 1 しょうゆ 1		のヤ	人参 25 ツナフレーク 8 ピーマン 10 塩 0.1 さとう 0.2 しょうゆ 0.2	ー根	大根 30 豆苗 5 ポークハム 5 人参 10 ドレッシング 5		前つ	五目揚げ豆腐 1 油 1.5	し松	切干大根 4 人参 5 油揚 8 かつおだし 2 さとう 1 しょうゆ 1	ぬ						
	カレ	チンゲン菜 30 太もやし 10 塩昆布 0.5		田ベ	キャベツ 25 コーン 10 ゆかり 0.5	シサ	チーズ 15		煮ま	さつま芋 30 すりごま 10 さとう 10 しょうゆ 0.5	照菜	小松菜 30 ささみフレーク 10 海苔 0.5 しょうゆ 1	き						
レーン			揚		チュラ			芋ご		り海	豚肉 10 大根 10 人参 10 味噌 8 だし 150	う							
煮			げツ		ーダ			五ま		煮苔		ど							
菜			ゆ		ミ			目あ		干あ		ん							
ち塩			人		トチ			揚げ		切え									
く昆			参		ーポ			黒		り大									
わ布			か		ールズ			腐豆		り大									
わか			チャ							り大									
かあ			ンあ							根豚									
め煮え			プあ							煮汁									
おやつ	味噌マヨおにぎり	牛乳・バナナ			焼きそば			牛乳・お菓子			ぼうしパン			お菓子					
延長保育	カステラ	ドーナツ			バナナ			パン			お菓子								

～鏡開きについて～
1月11日に鏡餅を
下げて、神様の
お下がりとして
お雑煮やお汁粉
などにしていただき
1年の無病息災を
願う行事です。
刃物は使わず、
手や木づちで割り
ますが、「割る」は
縁起の悪い言葉と
されているので
「開く」という言葉を
使うそうです。

※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。