

2023年 2月のこんだて

法光院こども園

	月/13・27			火/14・28			水/1・15			木/2・16			金/17			土/4・18					
	エネルギー 蛋白質	内容	グラム	エネルギー 蛋白質	内容	グラム	エネルギー 蛋白質	内容	グラム	エネルギー 蛋白質	内容	グラム	エネルギー 蛋白質	内容	グラム	エネルギー 蛋白質	内容	グラム			
第1週・第3週・第5週	524 14.3	白身魚フライ 油 ごぼう 豚肉 人参 いりごま さとう しょうゆ 油 チンゲン菜 太もやし えのき 海苔 しょうゆ	40 4 23 10 10 1 1 1 0.5 30 10 10 0.5 1	584 19.1	ハほ ンう バ れ グ ん 草 ナ ポソ リ テ ン	30 10 10 8 3 3 0.5 0.5 10 30 10 0.5	743 27.9	カカ レリ フ シラ チワ ユ ー サ ラ ウダ イ ン チ ナ ー ズ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ ウインナー カリフラワー 人参 ちりめんじゃこ ドレッシング チーズ	35 30 25 10 3 10 30 25 10 3 5 15	564 19.2	ミ高 ニ チ野 キ ン豆 野腐 菜 コフ ン ソラ メ 煮イ	30 30 10 1 3 7 0.5 0.5 0.5 30 3	581 25.0	い水 わ菜 しサ 生ラ 姜 ダ 煮 み 五 目 そ 豆汁	い わ し 生 姜 煮 大豆水煮 グリーンピース こんにやく 人参 ごぼう 昆布 かつおだし さとう しょうゆ 水菜 ささみフレーク ドレッシング 大根 しめじ 油揚 みそ・だし	40 15 3 5 8 8 0.3 2 1 1 25 10 5 10 10 10 150	550 18.5	き つ ね う ど ん	冷凍うどん 油揚 人参 青ねぎ かつおだし さとう しょうゆ	100 25 10 5 8 1 3
	おやつ 延長保育	ちんすこう パン		ココア蒸しパン バナナ		牛乳・お菓子 バームクーヘン		カルシウムラスク ドーナツ		牛乳・バナナ お菓子		お菓子									
	第2週・第4週	636 21.1	ポポ テト ツツ グコ ラー タサ ラダ ポー コー クビ ンス ープ ズプ	50 35 8 25 10 5 0.5 0.5 25 10 5 15 150	574 21.1	鮭さ の 照つ り 煮 芋 ア ス ゴ パ ラ ツ あ 煮え	40 1 1 0.3 2 30 10 3 2 1 1 30 2 2 1	672 28.3	ホも ワ や イ し ト シ サ チ ラ ユ ダ チ チ く わ 煮ズ	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 コーン シチューールウ スキムミルク ちくわ だし さとう しょうゆ 太もやし 豆苗 人参 ポークハム ドレッシング チーズ	35 30 30 10 3 10 5 30 15 2 1 25 5 10 10 5	555 16.8	さ小 ば松 塩 菜 焼 塩 南 昆 瓜 布 含 め 煮え	さ ば 塩 焼 南瓜 かつおだし さとう しょうゆ グリーンピース 小松菜 油揚 しめじ 塩昆布 しょうゆ	30 45 2 1 1 3 30 10 10 0.5 0.5	650 24.9	肉キ ジャ ヤ ベ ガ ツ 魚 ゆ 介 か ナ リ ゲ ッ あ トえ	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 三度豆 かつおだし さとう しょうゆ 魚介ナゲット 油 キャベツ 人参 コーン ゆかり	25 35 15 10 3 2 2 3 40 3 30 10 10 0.5		
		おやつ 延長保育	鮭ごまおにぎり カステラ		牛乳・お菓子 ドーナツ		おふきな粉 バナナ		チヂミ パン		牛乳・コンソメラスク お菓子										
		<p>※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。</p>																			

～恵方巻について～
 今年の恵方は
 南南東です。
 恵方巻をその年の
 恵方(福を授ける
 年神様がいらっしゃる方向)
 を向いて丸かじり
 すると、願い事が
 叶ったり、幸福に
 恵まれ、無病息災
 や商売繁盛を
 もたらすとされて
 います。
 恵方巻を切ったり、
 食べている途中で
 喋ったりすると福を
 逃してしまうそう
 です。
 ☆節分3日☆
 巻き寿司
 みそ汁
 プチゼリーです