

2023年 5月のこんだて

法光院こども園

	月/1・15・29			火/2・16・30			水/17・31			木/18			金/19			土/6・20		
	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	564 21.1		エネルギー 蛋白質	644 19.8		エネルギー 蛋白質	634 23.8		エネルギー 蛋白質	613 17.8		エネルギー 蛋白質	514 22.3		エネルギー 蛋白質	463 22.5	
	さほ	さばの照焼	40	野照	野菜コロッケ 油	40 4	中ブ	豚肉 キャベツ 玉葱	30 30 15	肉三	牛肉 じゃが芋 玉葱	25 35 15	さ小	さわら西京焼	40	肉	冷凍うどん 牛肉	100 30
	ばう	切干大根 人参 油揚 絹さや かつおだし さとう しょうゆ	5 8 8 3 2 1 2	菜焼	菜の花 人参 しめじ 油 さとう しょうゆ 塩	20 15 5 0.3 0.3 0.3 0.2	華口	たけのこ 人参 中華スープの素 ガラスープ さとう しょうゆ 片栗粉	10 5 2 2 0.5 1 5	じ度	人参 グリーンピース かつおだし さとう しょうゆ	10 3 2 2 3	わ松	たけのこ わかめ 人参 かつおだし さとう しょうゆ	30 0.5 2 2 2 2	う	赤かまぼこ 人参 青ねぎ かつおだし さとう しょうゆ	8 10 5 8 2 3
	れ	ほうれん草 太もやし かにかま すりごま さとう しょうゆ	30 10 10 2 1 1	コ肉	照焼肉団子	50	井コ	お魚ソーセージ	35	や	三度豆 えのき 花かつお しょうゆ	25 10 0.5 1	ら菜	小松菜 油揚 人参 塩昆布 しょうゆ	25 8 10 0.5 0.5	ど		
	焼ん	さとう しょうゆ	1 2	子	スープの素 牛乳	15 150	リ	ブロッコリー きゅうり パプリカ ささみフレーク 南瓜 すし酢・油 チーズ	15 5 5 5 15 2 15	が豆			京塩					
草			パン			魚サ			五つ			焼昆						
千			の			ソラ			揚お			・布						
切			花			ーダ			げあ			若あ						
り			ソ			ー			豆			竹あ						
ま			ス			ー			腐え			煮え						
大			テ			ー												
根			ー			ジズ												
煮え			プ															
おやつ	牛乳・バナナ			マカロニあべかわ			牛乳・お菓子			フルーツ			ケーキ・サレ			お菓子		
延長保育	パン			バナナ			ハムケーキ			ドーナツ			お菓子			お菓子		
第2週・第4週	エネルギー 蛋白質	626 24.3		エネルギー 蛋白質	577 24.5		エネルギー 蛋白質	674 25.6		エネルギー 蛋白質	500 20.9		エネルギー 蛋白質	659 21.5		エネルギー 蛋白質	584 21.4	
	筑キ	鶏肉 ごぼう こんにやく 人参 しめじ 三度豆 かつおだし さとう しょうゆ	40 15 5 5 5 5 2 2 3	鮭も	鮭 土生姜 かつおだし さとう しょうゆ 白みそ	35 10 10 20 0.5 2	カ卵	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリーンピース カレーウ	30 30 30 10 7 10	赤チ	赤魚煮付け	40	鶏ブ	鶏もも 塩 生姜 しょうゆ 片栗粉 油	40 0.1 0.5 2 5 5	か	冷凍うどん 野菜かき揚げ 油 赤かまぼこ 青ねぎ かつおだし さとう しょうゆ	100 30 3 5 5 8 2 3
	前ヤ	高野フライ 油	30 3	のみそ	南瓜 鶏ミンチ かつおだし さとう しょうゆ きぬさや 片栗粉	1 1 25 25 10 10 0.5	レの	ウインナー	30	魚ン	ごぼう 人参 豚肉 いりごま さとう しょうゆ 油	30 10 8 1 1 2 0.5	の口	スパゲティ 玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン 油 さとう 塩	10 10 8 3 3 0.5 0.2 0.1	き		
	煮ベ	高野フライ 油	30 3	煮	太もやし 豆苗 人参 ポークハム ドレッシング	0.5 0.5	シ花	卵の花 ポークハム パプリカ ひじき きゅうり マヨネーズ すし酢	25 10 0.5 10 5 15	煮ン	新玉葱 油揚 わかめ みそ・だし	20 10 0.5 150	竜ツ	ケチャップ ブロッコリー カリフラワー ツナフレーク ドレッシング	10 25 10 10 5	揚		
	・ツ	高野フライ 油	30 3	し			チサ			菜海			揚コ					
高ゆ	高野フライ 油	30 3	南			ユラ			け苔			げリ						
野か	高野フライ 油	30 3	瓜			ーダ			・あ			・ナ						
フリ	高野フライ 油	30 3	そ			ウ・			金え			ポー						
ラあ	高野フライ 油	30 3	ぼ			イチ			平・			リサ						
イえ	高野フライ 油	30 3	ろ			ナー			ごみ			リタ						
おやつ	牛乳・マーメイド蒸しパン			牛乳・おかし			ぼうしパン			焼きそば			豆ごはんおにぎり			お菓子		
延長保育	カステラ			ドーナツ			バナナ			パン			お菓子			お菓子		

~たけのこについて~

たけのこは、竹の地下茎から出てくる茎のことです。約一か月ほどで竹になってしまうので、生のたけのこを楽しむのは限られた期間です。栄養面でも、たんぱく質やカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。

ご家庭でもぜひ、取り入れて下さい

ね(▽)/
★2日花まつり&創立記念の集い★
ちらし寿司
みそ汁
プチゼリー



※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。