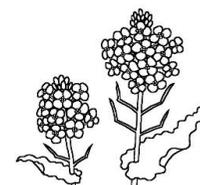


2023年 4月のこんだて

法光院こども園

月/10・24			火/11・25			水/12・26			木/13・27			金/14・28			土/15							
エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム					
630 蛋白質 22.4	合挽きミンチ 人参 たけのこ 赤だしみそ にんにく 生姜 さとう しょうゆ 片栗粉 青葱 豆腐	25 8 5 1 0.2 0.2 2 3 5 5 40	687 蛋白質 21.3	あア じス しパ そラ カサ ツラ ・ダ キヤ ベ ー ッ ト マ ス ト 煮 プ	あじしそカツ 油 キャベツ 玉葱 ベーコン ホールトマト ケチャップ コンソメ さとう アスパラ ささみフレーク 人参 ドレッシング スープの素 牛乳	40 4 25 10 8 5 5 0.5 0.2 25 10 10 10 5 15 150	671 蛋白質 24.8	カカ レリ ー フ シラ チワ ユ ー サ ー ミ ー ダ ト ボ チ ー ル ズ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ ミートボール カリフラワー きゅうり 人参 かにかま ドレッシング チーズ	35 30 25 10 3 10 40 20 10 10 10 5 15	606 蛋白質 22.2	豚チ の リン ゲ ご 煮 ン ・ 魚 菜 介 ソ ナ ゲ テ ッ ト	豚肉 玉葱 りんご 生姜 しめじ 人参 ピーマン 白みそ さとう しょうゆ 魚介ナゲット 油 チンゲン菜 ツナフレーク エリンギ コンソメ	40 25 5 0.2 8 8 3 1 2 2 40 3 30 10 10 0.5	530 蛋白質 16.6	にか しぼ んち 照 や りの 煮 チ ・ ひ ズ じ サ き ラ 煮 ダ	にしん照り煮 芽ひじき 油揚 人参 きぬさや かつおだし さとう しょうゆ かぼちゃ サラダチーズ ドレッシング	40 2 5 5 3 2 1 1 25 5 5	543 蛋白質 21.8	ミ ー ト ス パ ゲ テ イ	スパゲティ 牛ミンチ 玉葱 人参 グリーンピース ダイストマト ケチャップ コンソメ	50 30 25 15 3 8 10 0.5
第1週・第3週・第5週	麻三 婆 度 豆 腐 豆 ・ 鉄 ナ 腕 ム 餃 子 ル		おやつ 延長保育	じゃこサンド パン	牛乳・お菓子 バナナ	牛乳・バナナ バームクーヘン	みそ焼きおにぎり ドーナツ	パンケーキ お菓子	お菓子									~菜の花について~ 一足早く春の訪れ を告げる野菜 『菜の花』。 菜の花には ビタミンやミネラル、 食物繊維が豊富に 含まれており、 とても栄養価の 高い野菜です。 給食では『かつお あえ』にして提供 します(^▽^)/				
月/3・17			火/4・18			水/5・19			木/6・20			金/7・21			土/8・22							
エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム	エネルギー	内容	グラム					
534 蛋白質 23.8	ほっけ塩焼 じゃが芋 玉葱 鶏ミンチ 人参 むき枝豆 かつおだし さとう しょうゆ 菜の花 ほうれん草 ポークハム 花かつお しょうゆ	40 30 5 5 5 3 2 1 1 15 15 10 0.5 1	547 蛋白質 18.7	チブ ン ロ ジ ッ ヤ コ オ ロ ー ー ス 塩 ・ 昆 豆 腐 焼 売 え	豚肉 ピーマン パプリカ たけのこ 生姜 さとう しょうゆ 赤だしみそ 油 豆腐焼売 ブロッコリー 油揚 しめじ 塩昆布 しょうゆ	35 10 10 20 0.5 2 2 1 1 25 25 10 10 0.5 0.5	734 蛋白質 27.5	ハも ヤ ヤ シ シ ラ イ サ ス ラ ・ ダ ウ ・ イ チ ン ナ ー ズ	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 マッシュルーム イヤシフレーク ウインナー 太もやし 人参 わかめ お魚ソーセージ ドレッシング チーズ	30 30 30 10 7 10 30 25 10 0.5 10 5 15	541 蛋白質 22.0	さ小 ば松 菜 の 煮 カ び た レ し ー ソ が ん も ス ど 煮 き	さばのカレーソース煮 小松菜 豚肉 人参 かつおだし さとう しょうゆ がんとどき	40 35 5 5 2 1 1 20	577 蛋白質 23.2	さキ パ さ ヤ ン み カ ベ ッ ツ ツ ・ キ 人 ゆ 参 ン か チ ヤ リ ス ン あ ー プ ル え プ	ポテトとお米の ささみカツ 人参 ツナフレーク ピーマン 塩 さとう しょうゆ 油 キャベツ きゅうり じゃこ ゆかり スープの素 牛乳	40 25 8 10 0.1 0.2 0.2 0.2 25 10 10 0.5 15 150	550 蛋白質 18.5	き つ ね う ど ん	冷凍うどん 油揚 人参 青葱 かつおだし さとう しょうゆ	100 25 10 8 8 2 3
第2週・第4週	ほじ や が っ 玉 煮 ・ 菜 の 花 か つ お あ 焼 え		おやつ 延長保育	牛乳・ココアトースト カステラ	ヨーグルト蒸しパン ドーナツ	牛乳・お菓子 バナナ	きな粉プリン パン	ごまとチーズのスティックケーキ お菓子	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。