2023年　12月のこんだて

法光院こども園

	月/11・25			火/12・26			水/13・27			木/14・28			金/1・15			土/2・16		
		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			エネルギー 蛋白質			エネルギー 蛋白質			エネルギー 蛋白質			エネルギー 蛋白質			エネルギー 蛋白質		
	ブロッコリーサラダ・パンプキンスープ もみの木ハンバーグ・ポテトサラダ	もみの木ハンバーグ	1こ	青菜煮浸し・がんもどき カレー付け	カレイ煮付け	1こ	チーズ・カリフラワーサラダ カレーシチュー・ウィンナー	牛肉	30	卯の花・ほうれん草ゆかり和え サワラ幽庵焼き	サワラ幽庵焼き	1こ	キャベツコンソメ煮・肉団子 ポテトカップグラタン	ポテトカップグラタン	1こ	かき揚げうどん		
		ポテトベース	25		小松菜	30		じゃが芋	30		卯の花	15		キャベツ	25		冷凍うどん	100
		人参	8		豚肉	5		玉葱	25		油揚げ	5		玉葱	8		野菜かき揚げ	1こ
		コーン	5		人参	5		人参	10		人参	3		人参	3		油	3
		マヨネーズ	5		しめじ	5		グリーンピース	3		さつま芋	15		大豆ミート	4		赤かまぼこ	5
					かつおだし	2		カレールウ	10		こんにゃく	3		コンソメ	0.3		青ねぎ	5
		ブロッコリー	25		さとう	1					かつおだし	2こ		さとう	0.3		かつおだし	8
		ツナフレーク	10		しょうゆ	1		ウィンナー	30		さとう	1		しょうゆ	0.5		さとう	2
		青じそドレッシング	5								しょうゆ	1					しょうゆ	3
					がんもどき	2こ		チーズ	15					肉団子	1こ			
		スープの素	15		だし						ほうれん草	30						
		牛乳	15		さとう			カリフラワー	25		太もやし	10						
					しょうゆ			人参	10		ポークハム	10						
								ささみフレーク	10		ゆかり	0.5						
								胡麻ドレッシング	5									
おやつ	梅じゃこおにぎり			カルシウムラスク			バナナ			ココア蒸しパン			牛乳・お菓子			お菓子		
延長保育	バナナ			バームクーヘン			パン			ドーナツ			お菓子					

	月/4・18			火/5・19			水/6・20			木/7・21			金/8・22			土/9・23		
		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			エネルギー 蛋白質			エネルギー 蛋白質			エネルギー 蛋白質			エネルギー 蛋白質			エネルギー 蛋白質		
	チンゲン菜ソーテー エビカツ・キーマカレー風	えびカツ	1こ	さつま芋ごま和え 八宝菜・焼目つき餃子	豚肉	35	チーズ・アスパラサラダ ホワイトシチュー・ちくわ煮	鶏肉	35	人参チャンプル・水菜サラダ 海苔巻き唐揚げ	海苔巻き唐揚げ	2こ	白菜塩昆布和え・味噌汁 鮭の塩麹焼き・南瓜いとこ煮	秋鮭切り身	1こ	ミートスパゲティ	スパゲティ	50
		油	4		太もやし	10		じゃが芋	30		油	4		塩麹	3		牛ミンチ	30
					白菜	25		玉葱	30					かつおだし	1		玉葱	25
		豚ミンチ	20		椎茸	0.5		人参	10		人参	25		しょうゆ	0.5		人参	15
		大豆水煮	15		人参	5		コーン	3		ツナフレーク	8		さとう	0.5		グリーンピース	3
		玉葱	5		絹さや	5		クリームシチュー	10		ピーマン	10		油	0.5		ダイストマト	8
		コーン	3		油	1		スキムミルク	5		塩	0.1		南瓜	35		ケチャップ	10
		人参	5		中華スープ	0.3					さとう	0.2		あずき	3		コンソメ	0.5
		ダイストマト	3		ガラスープ	0.3		ちくわ	30		しょうゆ	0.2		かつおだし	2		さとう	0.2
		ケチャップ	3		しょうゆ	3		かつおだし	2		油	0.2		さとう	1			
		コンソメ	0.3		片栗粉	5		さとう	1					しょうゆ	1.5		**8日　成道会**	
		さとう	0.2					しょうゆ	1		水菜	25		片栗粉	0.2		**・ちらし寿司**	
		カレールウ	0.5		焼目つき餃子	2こ					かにかま	8		白菜	30		（米　高野豆腐　油揚げ　ちりめんじゃこ　かまぼこ　人参　いんげん　かんぴょう　ちくわ　錦糸卵　味付け椎茸　刻みのり　いりごま　）	
								チーズ	15		胡麻ドレッシング	5		太もやし	10			
		チンゲン菜	30		さつま芋	25								ささみフレーク	10			
		お魚ソーセージスライス	10		人参	10		アスパラ	25					塩昆布	0.5			
		コンソメ	0.1		さとう	2		人参	5					油揚げ・大根ねぎ	10		**・味噌汁**	
					しょうゆ	2		ポークハム短冊	5					味噌だし	10 150		豆腐　油揚げ　わかめ	
					いりごま	1		和風ドレッシング	5								**・プチゼリー**	
おやつ	ちんすこう			ゼリー			みかん			牛乳・お菓子			お麩きな粉			お菓子		
延長保育	パン			ドーナツ			バナナ			カステラ			お菓子					

～大根について～

1年中スーパーで見かける大根ですが、寒さのピークと同じ12月下旬～2月頃に旬を迎えます。この時期の大根は寒さから身を守る為に糖分が増し、みずみずしく甘みがあります。煮物やサラダ漬物などに向いています。ちなみに気温の高い春や夏に生産される大根は害虫から身を守るために冬大根に比べ辛みが強いのが特徴だそうです☆

※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。