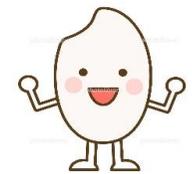


# 2023年 10月のこんだて

法光院こども園

		月/2・16・30			火/3・17・31			水/4・18			木/5・19			金/6・20			土/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	
第1週・第3週・第5週	エネルギー	570		エネルギー	597		エネルギー	561		エネルギー	553		エネルギー	622		エネルギー	539		
	蛋白質	21.1		蛋白質	14.7		蛋白質	22.7		蛋白質	18.9		蛋白質	22.2		蛋白質	23.2		
	あち	あじそカツ	40	家春	角あげ	25	カウ	牛肉	35	ポナ	ポテトとお米のささみカツ	40	さ	さば	50	中	冷凍ラーメン	100	
	じん	油	4	巻	豚肉	25	レイ	じゃが芋	30	テ	油	4	白	土生姜	1	華	豚肉	25	
	し	じゃが芋	30	き	ピーマン	10	シン	玉葱	25	ポ	スパゲティ	10	菜	かつおだし	2	華	人参	10	
	げ	玉葱	5	・	人参	10	チ	人参	10	リ	マッシュルーム	10	含	さとう	2	華	白菜	20	
	そ	鶏ミンチ	10	常	土生姜	0.3	ユ	グリーンピース	3	ト	グリーンピース	3	め	しょうゆ	2	華	太もやし	5	
	菜	人参	5	小	かつおだし	2	ナ	カレールウ	10	と	油	0.5	煮	味噌	0.5	華	中華スープ	1	
	海	むき枝豆	3	松	さとう	2	ー	カリフラワー	25	お	油	0.5	・	白菜	30	華	ガラスープ	0.3	
	ツ	かつおだし	2	菜	しょうゆ	2	ー	人参	10	米	さとう	0.2	さ	太もやし	5	華	青葱	5	
苔	しょうゆ	2	豆	春巻き	1こ	カ	ツナフレーク	10	の	トマケチャップ	10	つま	人参	5	華	味噌	1		
和	チンゲン菜	30	塩	油	3	リ	青じそドレッシング	5	ッ	ブロッコリー	25	ま	油揚げ	5	華	かつおだし	2		
じえ	コーン	10	昆	小松菜	30	フ	ウィンナー	30	さ	お魚ソーセージスライス	10	芋	かつおだし	2	華	さとう	1		
や	人参	10	布	しめじ	10	ラ	チーズ	15	さ	コンソメ	0.1	ま	しょうゆ	1	華	しょうゆ	1		
が	しょうゆ	1	和	塩昆布	0.5	ワ			さ			和	さつま芋	25	華	さとう	2		
味	油揚げ	10	腐			ー			み			煮	すりごま	1	華	しょうゆ	1		
玉	わかめ	0.5							ソ				え		華				
噌	玉葱	10							カ						華				
煮	みそ	10							テ						華				
汁	だし	150							ッ						華				
おやつ	ごまとチーズのスティックケーキ			ゼリー			バナナ			牛乳・コーンフレーククッキー			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/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	
第2週・第4週	エネルギー	579		エネルギー	489		エネルギー	605		エネルギー	672		エネルギー	579		エネルギー	577		
	蛋白質	25.9		蛋白質	16.3		蛋白質	26.8		蛋白質	24.1		蛋白質	22.7		蛋白質	21.8		
	鮭	鮭	40	鶏	鶏肉	40	ビ	豚ミンチ	35	カ	かつおカツ	40	す	牛肉	35	カ	冷凍うどん	100	
	団	しめじ	10	ポ	玉葱	10	ー	さとう・しょうゆ	1	キ	油	3	三	焼き豆腐	8	カ	冷凍うどん	100	
	の	三度豆	5	テ	じゃが芋	10	ビ	味噌	0.5	ツ	れんこん	25	度	玉葱	5	カ	豚肉	35	
	子	えのきだけ	10	肉	人参	5	ズ	切り干し大根	4	オ	大豆ミート	3	焼	白菜	1	カ	玉葱	25	
	き	しょうゆ	2	カ	ホールトマト	5	ン	人参	10	ベ	三色ピーマン	8	豆	人参	0.4	カ	かつおだし	8	
	・	さとう	0.5	ッ	グリーンピース	3	ズ	しょうゆ・さとう	1	フ	さとう	1	き	かつおだし	2	カ	さとう	2	
	ほ	油	0.5	の	ケチャップ	5	・	酢	0.5	ツ	しょうゆ	2	の	さとう	3	カ	しょうゆ	3	
	の	にんにく	0.5	プ	コンソメ	0.5	バ	チンゲン菜	20	ラ	しょうゆ	2	魚	しょうゆ	5	カ	カレールウ	4	
う	片栗粉	2	ト	さとう	0.5	も	いりごま	0.5	イ	油	0.5	か	魚介ナゲット	40	カ	片栗粉	5		
こ	和風肉団子	30	ラ	しょうゆ	0.5	・	コーン	20	か	キャベツ	30	介	油	3	カ	青ねぎ	5		
ん			マン	ポテトカップグラタン	50	や	ちくわ	30	・	ささみフレーク	10	つ			カ				
ソ	ほうれん草	30	ト	アスパラ	25	ち	かつおだし	2	金	ゆかり	0.5	ナ	三度豆	25	カ	冷凍うどん	100		
草	もやし	10	ア	かにかま	10	し	さとう	1	和	油揚げ	10	お	えのき	10	カ	冷凍うどん	100		
ナ	ポーカハム	10	煮	和風ドレッシング	5	く	しょうゆ	1	平	ゆかり	0.5	ナ	しょうゆ	1	カ	冷凍うどん	100		
テム	さとう	2	パ			サ	太もやし	25	れ	油揚げ	10	お	しょうゆ	1	カ	冷凍うどん	100		
ム	しょうゆ	1	ラ			わ	胡瓜	5	ん	さつま芋	10	ゲ	花かつお	0.5	カ	冷凍うどん	100		
ール	いりごま	1	込			ラ	ツナフレーク	5	味	人参	10	ッ			カ	冷凍うどん	100		
	ごま油	1	み			ダ	胡麻ドレッシング	5	こ	みそ	10	和			カ	冷凍うどん	100		
			ダ				チーズ	15	噌	だし	150	ト			カ	冷凍うどん	100		
おやつ	牛乳・黒糖蒸しパン			フルーツヨーグルト			じゃこサンド			牛乳・お菓子			炊き込みおにぎり			お菓子			
延長保育	パン			ドーナツ			バナナ			カステラ			お菓子						

～新米について～  
 秋は新米の季節です。  
 どんなおかずとも相性が  
 良く、飽きずに美味しく  
 食べることができるお米。  
 炭水化物が豊富で身体の  
 エネルギー源となります。  
 また他にもたんぱく質や  
 カルシウム、鉄分、ビタミン、  
 食物繊維などの栄養素も  
 含まれています！



※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。