

# 2024年 1月のこんだて

法光院こども園

月/15・29			火/16・30			水/17・31			木/4・18			金/5・19			土/6・20		
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
537 20.2	チキン照り焼き	40	521 26.8	ます塩焼	30	665 22.3	カチ レ ー ズ	35 30 25 10 3 10	599 25.5	あほ じょう みれ りん 草 焼 ご ま ち あ く え わ か め 作 り	40 25 10 0.5 2 1 1 30 10 10 2 2 1 3	546 15.7	鶏 の 竜 田 揚 げ り 南 瓜 サ ラ ダ	56 0.1 0.5 2 5 5 40 5 10 25 10 5 5	550 18.5	き つ ね う ど ん	100 25 10 5 8 2 3
チア キ ス ン 照 パ リ ラ 焼 か き つ あ お ら あ め 煮 え	あらめ 油揚げ 人参 三度豆 かつおだし さとう しょうゆ アスパラ ポークハム 人参 花かつお しょうゆ	2 8 8 5 2 1 1 25 10 10 1 1	ま す 松 塩 菜 焼 塩 ・ 昆 高 布 野 あ 豆 え 腐 ・ 含 み め そ 煮 汁	高野豆腐 人参 きぬさや かつおだし さとう しょうゆ 小松菜 太もやし ささみフレーク 塩昆布 さつま芋 ちくわ 青葱 みそ だし	25 10 10 0.5 10 10 10 10 150	ウ ィ ン ナ ー チ ー ズ カ リ フ ラ ワ ー 人 参 か に か ま 胡 麻 ド レ ッ シ ン グ	あ じ み り ん 焼 焼 き ち く わ 人 参 わ か め か つ お だ し さ と う し ょう ゆ ほう れ ん 草 コ ー ン お 魚 ソ ー セ ー ジ す り ご ま さ と う し ょう ゆ 田 作 り	鶏 も も 肉 塩 しょう が しょう ゆ 片 栗 粉 油 南 瓜 ミ ッ ク ス ベ ジ タ ブ ル マ ヨ ネ ー ズ ブ ロ ッ コ リ ー 人 参 ツ ナ フ レ ー ク 青 じ そ ド レ ッ シ ン グ	冷 凍 う ど ん 油 揚 げ 人 参 青 ね ぎ か つ お だ し さ と う し ょう ゆ								
おやつ 延長保育	きな粉蒸しパン バナナ		牛乳・みかん バームクーヘン			ほうしパン ドーナツ			牛乳・お菓子 パン			コーンフレーククッキー お菓子			お菓子		
月/22			火/9・23			水/10・24			木/11・25			金/12・26			土/13・27		
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
511 21.7	赤魚の煮付け	50	624 25.1	エ キ ビ フ ヤ ラ イ ベ ・ ポ ツ ー ク サ ビ ー ラ ン ズ ダ	30 2 35 8 25 10 5 0.5 0.5 25 10 10 5	580 25.3	ビ も ー や フ し マ ッ シ ュ ル ー ム ビ ー フ ル ウ ち く わ か つ お だ し さ と う し ょう ゆ 太 も や し 豆 苗 ポ ー ク ハ ム 青 じ そ ド レ ッ シ ン グ チ ー ズ	35 30 30 10 3 10 30 2 1 1 30 5 8 5 15	596 18.3	す さ き つ 焼 ま ま 風 芋 煮 あ ・ 魚 介 物 ナ ・ ゲ ツ 黒 ト 豆	20 20 15 15 5 2 2 3 40 3 20 10 10 2 1 10	559 17.8	に し ん 照 り 煮 に し ん 肉 照 り し 煮 ゆ ・ 白 う 菜 含 ま め 煮 い	40 30 5 5 7 2 1 1 36	562 23.2	カ レ ー し ー ら ん ど ん	100 35 25 8 2 3 4 5 5
赤 魚 の ゲ 煮 ン 付 菜 け ゆ ・ か 大 り 根 あ そ え ぼ ・ ろ 豚 煮 汁	大根 三度豆 人参 鶏ミンチ かつおだし さとう しょうゆ 片栗粉 チンゲン菜 えのき ゆかり 豚肉 人参 玉葱 みそ だし	35 3 3 10 2 2 2 2 30 10 0.5 10 10 10 10 150	エ キ ビ フ ヤ ラ イ ベ ・ ポ ツ ー ク サ ビ ー ラ ン ズ ダ	エ ビ フ ラ イ 油 豚 肉 人 参 じゃ が 芋 大 豆 水 煮 ケ チャ ッ プ さ と う コン ソ メ キャ ベ ツ 人 参 ツ ナ フ レ ー ク 和 風 ド レ ッ シ ン グ	30 2 35 8 25 10 5 0.5 0.5 25 10 10 5	牛 肉 じゃ が 芋 玉 葱 人 参 マ ッ シ ュ ル ー ム ビ ー フ ル ウ ち く わ か つ お だ し さ と う し ょう ゆ 太 も や し 豆 苗 ポ ー ク ハ ム 青 じ そ ド レ ッ シ ン グ チ ー ズ	す さ き つ 焼 ま ま 風 芋 煮 あ ・ 魚 介 物 ナ ・ ゲ ツ 黒 ト 豆	牛 肉 焼 き 豆 腐 玉 葱 水 菜 人 参 か つ お だ し さ と う し ょう ゆ 魚 介 ナ ゲ ッ ト 油 さ つ ま 芋 南 瓜 人 参 さ と う し ょう ゆ 黒 豆	に し ん 照 り 煮 に し ん 肉 照 り し 煮 ゆ ・ 白 う 菜 含 ま め 煮 い	冷 凍 う ど ん 豚 肉 玉 葱 か つ お だ し さ と う し ょう ゆ カ レ ー ル ウ 片 栗 粉 青 ね ぎ							
おやつ 延長保育	ミルクラスク ドーナツ		牛乳・お菓子 バナナ			牛乳・ポップコーン パン			りんごのケーキ カステラ			炊き込みおにぎり お菓子			お菓子		

～白菜について～  
白菜にはビタミンC、ビタミンK、  
葉酸などの栄養素が含まれて  
います。  
繊維に沿って千切りにすれば  
シャキッとした食感をいかした  
サラダに、繊維を素直に切る  
ようにすれば、さっと煮ただけ  
で口当たりの良いスープに  
なります。  
丸ごとの白菜は根に近い部分  
が豊かに太っているものは1枚  
の葉が大きく、肉厚で味が濃い

ものが多いそうです。畑で生え  
ている時と同じように立てて  
保存するのが長持ちさせる  
コツです( ^o^ )



※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。