

2023年 8月のこんだて

法光院こども園

月/28		火/1-29			水/2-30			木/3-17-31			金/4-18			土/19		
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	内容	グラム	内容	グラム	
エネルギー 蛋白質	674 21.2	エネルギー 蛋白質	662 23.8	エネルギー 蛋白質	602 23.6	エネルギー 蛋白質	569 18.5	エネルギー 蛋白質	500 19.9	エネルギー 蛋白質	544 21.8	~すいかについて~				
エマ ピカ フロ ニ サイ ラ ダ ポ ー ク ー ビ ン ス ー ズ プ	エビフライ油 30 2 豚肉 35 人参 8 じゃが芋 25 大豆水煮 10 ケチャップ 5 さとう 0.5 コンソメ 0.5 マカロニ 8 きゅうり 20 ツナフレーク 10 マヨネーズ 5 スープの素 15 牛乳 15	鶏ほ 肉 の お れ ん し 煮 草 ・ ち か く つ わ お わ か め 煮 え	鶏もも肉 50 かつおだし 2 さとう 3 しょうゆ 3 大根おろし 50 青葱 3 焼ちくわ 25 人参 8 わかめ 0.5 かつおだし 2 さとう 1 しょうゆ 1 ほうれん草 30 しめじ 10 花かつお 1 しょうゆ 1	カア レス ー シ パ チ ラ ユ ー サ ー ラ お 魚 ソ ー チ ー ジ ズ	豚肉 35 じゃが芋 30 玉葱 25 人参 10 グリーンピース 3 カレールウ 10 お魚ソーセージ 30 アスパラ 20 人参 10 かにかま 5 ドレッシング 5 チーズ 15	白チ 身 ン 魚 フ ゲ ラ ン イ ・ 菜 冬 ゆ 瓜 か コ ン リ ソ メ 煮 え	白身魚フライ油 40 4 大豆ミート 3 冬瓜 30 玉葱 3 人参 3 むき枝豆 3 コンソメ 0.3 さとう 0.3 しょうゆ 0.5 チンゲン菜 30 ポークハム 10 太もやし 10 ゆかり 0.5	牛ち く わ 磯 し 辺 揚 げ ぐ ・ か ぼ ち ゃ サ ラ 煮 ダ	牛肉 30 こんにゃく 10 玉葱 10 いんげん 10 人参 10 生姜 0.5 かつおだし 2 さとう 2 しょうゆ 3 ちくわ天ぷら油 30 3 南瓜 25 サラダチーズ 10 すりごま 2 さとう 2 しょうゆ 1	ミ ー ト ス パ ゲ テ イ	スパゲティ 50 牛ミンチ 30 玉葱 25 人参 15 グリーンピース 3 ダイストマト 8 ケチャップ 10 コンソメ 0.5 さとう 0.2	すいかは、体を冷やし、利尿・むくみに効果的です。冷やすと甘みが増します。買う時は、色つやが良く、しま模様がはっきりしているもの、切っただけのもの、種が黒いものを選ぶのがコツです。				
おやつ 延長保育	ぶどうゼリー バナナ	牛乳・野菜ジュース蒸しパン ハムクーヘン	パンケーキ パン	牛乳・お菓子 ドーナツ	コンソメラスク お菓子	お菓子										
月/7-21		火/8-22			水/9-23			木/10-24			金/25			土/12-26		
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	内容	グラム	内容	グラム	
エネルギー 蛋白質	596 24.0	エネルギー 蛋白質	647 26.8	エネルギー 蛋白質	694 27.8	エネルギー 蛋白質	528 20.8	エネルギー 蛋白質	587 16.8	エネルギー 蛋白質	588 21.5					
手魚 介 ン ナ ゲ ジ ツ ト ヤ ・ オ 三 度 豆 海 苔 あ ス え	豚肉 35 ピーマン 10 パプリカ 10 たけのこ 20 生姜 0.5 さとう 2 しょうゆ 2 赤だしみそ油 1 0.5 魚介ナゲット油 40 3 三度豆 25 人参 10 海苔 0.5 しょうゆ 1	ほが つ ん け も 塩 ど 焼 き 青 菜 煮 み び そ た し 汁	ほっけ塩焼 40 小松菜 30 豚肉 5 人参 5 しめじ 5 かつおだし 2 さとう 1 しょうゆ 1 がんとどき 20 油揚げ 10 わかめ 0.5 玉葱 10 みそだし 150	ハカ ヤリ シフ シラ チワ ユ ー ー サ ー ラ ウ ダ イ ・ ン チ ナ ー ズ	牛肉 30 じゃが芋 30 玉葱 30 人参 10 マッシュルーム 7 ハヤシルウ 10 ウインナー 30 カリフラワー 25 きゅうり 10 ささみフレーク 10 ドレッシング 5 チーズ 15	あオ じ ク み ク リ ラ ン 焼 の ・ れ 甘 ん 酢 こ ん あ 金 平 え	あじみりん焼 40 れんこん 25 人参 10 豚ミンチ 5 いりごま 1 さとう 1 しょうゆ 1 油 0.5 オクラ 15 えのき 7 ちりめんじゃこ 5 甘酢 5	鯖ブ カ ロ レ ー ツ 煮 コ ・ リ な ー す そ さ ぼ ら 煮 ダ	鯖のカレー煮 40 なす 35 鶏ミンチ 15 人参 8 絹さや 5 かつおだし 2 さとう 1 しょうゆ 1 ブロッコリー 25 コーン 10 人参 10 ドレッシング 5	揚 げ そ ば あ ん か け	揚げそば 30 豚肉 10 白菜 20 むきえび 10 人参 10 しめじ 5 中華スープの素 0.5 ガラスープ 0.5 しょうゆ 1 片栗粉 5					
おやつ 延長保育	(7日)バナナ(21日)すいか パン	牛乳・お菓子 ドーナツ	ピザ風トースト バナナ	鮭と大葉のおにぎり カステラ	フルーチェ 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。

