

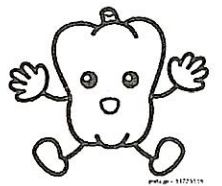
# 2023年 7月のこんだて

法光院こども園

月/10・24			火/11・25			水/12・26			木/13・27			金/14・28			土/1・29		
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	676 23.0		エネルギー 蛋白質	598 26.9		エネルギー 蛋白質	691 25.2		エネルギー 蛋白質	673 21.1		エネルギー 蛋白質	517 22.7		エネルギー 蛋白質	462 20.9	
鶏南天 ぶら 瓜 ら ・ ゴ ヤ ベ ツ 塩 あ 炒 め え	44 4 3 25 8 10 10 0.1 0.1 3 0.5 35 2 2 1		い小 わ松 し菜 の塩 紀昆 州布 煮・あ 千え 切・ りみ 大根 そ 煮汁	40 4 5 8 2 1 1 30 10 5 8 10 10 10 150		カマ レカ ーロ シニ チユ ーサ ーラ ・ダ ウ・ イチ ンナ ーズ	35 30 25 10 3 10 30 20 5 8 10 5 15		南ア 瓜挽 ス肉 フパ ライ イ・ ホイ コ ーラ ーダ	40 . 35 25 5 5 0.5 2 2 1 25 10 5		赤ほ 魚う れ西 ん京 草焼 か ・つ 五お 目あ 豆え	55 15 5 5 8 5 0.3 2 1 1 30 10 10 1 1		肉 凍 う どん 牛 肉 赤 か ま ぼ こ 人 参 青 ね ぎ か つ お だ し さ と う し よ う ゆ	100 25 8 10 5 8 2 3	
おやつ 延長保育	牛乳・きな粉蒸し バナナ		カルシウムラスク バームクーヘン		ひじき入りお好み焼き パン		牛乳・お菓子 ドーナツ		とつもろこしおにぎり お菓子		お菓子						
月/3・31	火/4・18	水/5・19	木/6・20	金/7・21	土/8・22												
エネルギー 蛋白質	541 22.4	エネルギー 蛋白質	522 19.8	エネルギー 蛋白質	588 22.0	エネルギー 蛋白質	645 24.0	エネルギー 蛋白質	649 15.8	エネルギー 蛋白質	586 22.1						
あ三 じ度 の豆 煮 竜 ・ 田 肉 揚 団 げ 子	50 2 1 5 5 30 5 3 3 2 1 1 30		チチ キン ン照 りゲ 焼 き ン ゴ ー 菜 ヤ チ ナ ヤ ム プ ル	40 13 20 3 3 3 3 1 0.3 0.1 0.3 30 10 10 2 1 1 1		牛オ ク 井 ラ ・サ ラ ち ダ く ・ チ わ ー 煮 ズ	35 30 0.5 13 3 2 2 1.5 2 30 2 1 1 25 8 5 5 15		さ鉄 腕 ら照 豚 焼 肉 ・し 冬 瓜 ゆ あ う ん ま か け い	50 1 1 1 0.3 30 5 5 5 2 1 1 3 36		星ツ のナ コサ ロラ ッダ ケ ・豆 パ のン キ ブ ー キ マン カ ス レ ー 風 プ	30 3 20 15 5 3 5 8 3 0.3 0.2 0.5 25 10 10 5 15 15		冷 凍 ラ ー メ ン さ さ み フ レ ー ク 錦 糸 卵 き ゆ う り キ ャ ベ ツ 人 参 中 華 ス ー プ の 素 ガ ラ ス ー プ し よ う ゆ 穀 物 酢	100 25 10 10 10 5 1 0.3 1 1	
おやつ 延長保育	おふラスク パン	牛乳・バナナ ドーナツ	黒ごまクッキー バナナ	牛乳・お菓子 カステラ	セタゼリー(7日)・ゼリー(21日) お菓子	お菓子											

ピーマンについて～  
ビタミンCたっぷりの  
ピーマン、ヘタの数  
が五角形が多いで  
すが、栄養状態が  
良いと花びらが  
たくさんつき、  
六角形や七角形に  
なるそうです。  
ヘタの数が多いほ  
ど糖度が高く、苦味  
を感じにくいそう  
です。全体的につや

あり、緑色の濃いも  
のを選びましょう!(^^)!



※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。