

2024年 4月のこんだて

法光院こども園

	月/1・15			火/2・16・30			水/3・17			木/4・18			金/5・19			土/6・20		
	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	515 22.9		エネルギー 蛋白質	750 27.9		エネルギー 蛋白質	523 22.9		エネルギー 蛋白質	484 21.3		エネルギー 蛋白質	489 13.7		エネルギー 蛋白質	561 18.5	
	赤ひじき 魚 煮 ・ チンゲン菜 京菜 ごま あ 焼え	30 8 8 8 10 1 2 2 3		チアス キン パラ 照サ ラダ ・ 人パ ン チプ ヤキン ンス プ ール	60 25 8 10 0.1 0.2 0.2 0.2		ハマ ヤカ シロ シニ チュ サ ー ラ ウ ・ イ ン チ ナ ー ズ	30 30 10 7 10 30 15 5 8 10 5 15		ま小 す松 塩 焼 菜 ・ 塩 千 切 昆 り 布 大 根 煮 え	30 5 10 8 3 2 1 2 30 10 10 0.5		鶏か 天 ・ ぼ キ ヤ ち ベ ヤ ツ コ サ ン ソ ラ メ 煮 ダ	44 4 30 8 8 5 0.5 0.5 25 10 5		き つ ね う ど ん	100 25 10 8 2 3 5	
	おやつ 延長保育	青菜とじゃこのおにぎり バナナ		牛乳・お菓子 バームクーヘン		フルーチェ ドーナツ		牛乳・バナナ パン		カルシウムトースト お菓子		お菓子						
	第2週 ・ 第4週	エネルギー 蛋白質	437 16.4		エネルギー 蛋白質	671 28.5		エネルギー 蛋白質	554 21.7		エネルギー 蛋白質	521 19.8		エネルギー 蛋白質	687 22.3		エネルギー 蛋白質	484 22.5
	肉ブ じロ ヤ ッ が コ ・ 魚 リ 介 ー ナ サ ゲ ッ ラ ト ダ	25 35 15 10 3 2 2 3 40 3 25 10 10 5		か豆 れ乳 い 煮 付 ん け も ・ 青 菜 味 煮 噌 浸 し 汁	60 30 5 5 5 2 1 20 2 1 1 10 10 10 5 150		カ春 レ雨 ー シ サ チ ラ ユ ダ ー ・ ・ ち チ く ー わ 煮 ズ	35 30 25 10 3 10 30 2 1 1 8 10 10 5 15		麻ほ 婆 う 豆 腐 れ ・ 野 菜 草 入 り か 肉 っ し ゆ お う あ ま い え	35 8 5 0.2 0.2 0.2 3 3 5 5 40 36 30 10 0.5 1		さ三 ば の 度 の 照 豆 焼 ・ ゆ れ か ん こ り ん あ 金 平 え	40 25 3 8 1 2 0.5 25 10 0.5		肉 う ど ん	100 30 8 10 5 8 2 3	
おやつ 延長保育	青りんごゼリー ドーナツ		牛乳・お菓子 バナナ		フルーツヨーグルト パン		コンソメラスク カステラ		牛乳・米粉蒸しパン お菓子		お菓子							

～春の旬の食材～
アスパラガス、三つ葉、たけのこ、かれい、えんどう豆など、春野菜は食べるとほんのり苦みを感じるものが多くあります。それは、春に成長する野菜が虫から身を守るために苦み成分を出すからです。アクが強く、苦手な子どももいますが、和え物や煮付けにして、食べやすいように工夫しています。



※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。