

# 2024年 5月のこんだて

法光院こども園

月/13・27			火/14・28			水/1・15・29			木/2・16・30			金/17・31			土/18					
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			
555 19.3	豚ミンチ 人参 玉葱 赤みそ にんにく 生姜 さとう しょうゆ 片栗粉 青葱 なす 焼目つき餃子 油 チンゲン菜 太もやし 花かつお しょうゆ	40 10 5 1 0.2 0.2 2 3 5 5 30 36 3 30 10 0.5 1	543 18.9	か小 つ松 お カ菜 ツ ご あま ら あ 煮え	40 3 2 8 8 5 2 2 2 30 10 10 2 2 1	581 20.9	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 マッシュルーム ビーフルウ ウィンナー 春雨 胡瓜 ポークハム 人参 甘酢ドレッシング チーズ	30 30 30 10 3 10 30 8 10 5 10 5 15	583 18.3	海ブ 苔 巻 口 き ッ 唐 揚 コ げ り ポ ー テ ソ ト サ テ ラ ダ ー	50 4 25 5 5 5 25 10 0.5 25 10 0.5 10 10 150 1	636 31.8	赤三 魚度 煮豆 付ゆ けか ・ り 高あ 野え 豆 腐 す 含 ま め し 煮 汁	50 8 8 3 2 1 2 25 10 0.5 10 10 10 150 1	579 20.6	き つ ね う ど ん	冷凍うどん 油揚げ 人参 かつおだし さとう しょうゆ ねぎ 豆腐 三つ葉 人参 かつおだし しょうゆ	100 25 10 8 2 3 5 25 10 0.5 10 10 10 150 1		
おやつ 延長保育			プリン バナナ			豆ごはんおにぎり バームクーヘン			米粉のケーキ パン			牛乳・お菓子 ドーナツ			牛乳・ヨーグルト蒸しパン お菓子			お菓子		
月/20			火/7・21			水/8・22			木/9・23			金/10・24			土/11・25					
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			
544 26.6	鮭 塩麴 かつおだし さとう・しょうゆ 油 筍・わかめ かつおだし 三温糖・しょうゆ ほうれん草 ポークハム 太もやし きざみのり しょうゆ 油揚・玉葱 じゃがいも かつおだし みそ	40 3 1 1 0.7 35.5 2 4 30 10 10 0.5 1 20 10 150 5	583 20.3	豚キ 肉 の ヤ さ つ べ り 煮 ツ 野 サ 菜 コ ロ ラ ケ ダ	40 10 5 10 5 3 2 2 3 1 40 4 25 10 5	554 19.7	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリーンピース カレーウ お魚ソーセージ カリフラワー 胡瓜 人参 和風ドレッシング チーズ	35 30 25 10 3 10 35 25 10 10 5 15	567 19.9	ハア ン バス ー グ パ ・ 野 ラ 菜 の サ ト マ ラ ト 煮 ダ	40 25 10 8 3 3 5 3 0.3 0.3 0.3 25 10 5	625 24.3	さき ば の ぬ カ レ ー さ 風 味 や フ ラ ソ イ ・ 肉 団 子	50 0.1 0.1 5 5 30 20 10 5 0.5 0.5 0.1	603 24.5	焼 き そ ば	焼きそば麺 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし とんかつソース ウスターソース 油 花かつお	100 30 10 20 0 5 5 5 1 0.5		
おやつ 延長保育			マカロニあべかわ バナナ			牛乳・バナナ パン			帽子パン ドーナツ			牛乳・お菓子 カステラ			ごまとチーズのスティックケーキ お菓子			お菓子		

～えんどう豆～  
えんどう豆には、豆を食べる  
グリーンピースなどの「実えんどう」と、豆が大きくなる前に収穫し、さやごと食べるきぬさやなどの「さやえんどう」があります。  
疲労回復や肌をきれいにしてくれるカロテン、ミネラル、ビタミン類、食物繊維を多く含みます。

☆1日☆  
創立記念日&花まつり  
・ちらしずし  
・みそ汁  
・フキゼリー



※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。