

# 2024年 6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/15・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	431 18.3		エネルギー 蛋白質	567 20.9		エネルギー 蛋白質	726 28.6		エネルギー 蛋白質	660 19.6		エネルギー 蛋白質	505 16.3		エネルギー 蛋白質	534 17.9	
い小 わし松 紀州菜 煮・海 干切 苔り 大あ 根煮え	40 4 5 8 2 1 1 30 10 10 0.5 1		ヒブ レロ カツ ツコ ・リ 南 瓜 サ マ ラ ヨ ダ ー ズ み あ そ え 汁	40 4 40 5 5 25 10 10 5 10 10 5 150		カカ レリ ー フ シ ラ チ ワ ユ ー ー サ ・ ラ ウ ダ イ ・ ン チ ナ ー ズ	30 30 25 10 3 10 30 25 10 10 5 15		ほち っ ン け ゲ 塩 ン 焼 ・ 菜 豆 塩 腐 昆 布 ナ ゲ ッ あ ト え	40 40 3 30 10 10 0.5 25 5 5 5 5		鶏も の 唐 揚 げ し ・ キ ヤ 甘 ベ ッ 酢 コ ン ソ メ 煮 え	50 2 6 4 25 8 8 3 0.3 0.3 0.5 25 5 5 5		ミ ー ト ス パ ゲ テ イ	50 30 25 15 3 8 10 0.5 0.2	
おやつ 延長保育	ぶどうゼリー バナナ		きなこトースト パン		牛乳・お菓子 バームクーヘン		牛乳・米粉蒸しパン(ブルーベリー) ドーナツ		ういろう(14日)水無月(28日) お菓子		お菓子						
月/3・17	火/4・18	水/5・19	木/6・20	金/7・21	土/8・22												
内容	内容	内容	内容	内容	内容												
エネルギー 蛋白質	487 21.1	エネルギー 蛋白質	616 19.4	エネルギー 蛋白質	588 26.1	エネルギー 蛋白質	483 20.3	エネルギー 蛋白質	582 20.9	エネルギー 蛋白質	533 8.5						
さほ ばう の味 れ 噌ん 煮草 ・ じご やま が 玉あ 煮え	50 1 2 2 2 0.5 30 5 10 5 3 2 1 1 30 10 10 2 2 1		か高 野 ぼ豆 腐 ち ツ ナ 煮 ・ 挽 三 度 肉 豆 ゆ か り あ い え	40 4 8 5 3 2 1 1 25 10 0.5 25 10 5		牛オ 井ク ・ ラ おサ 魚 ラ ソ ダ ー ・ セ チ ー ー ジ ズ	30 30 0.5 13 3 2 2 1 2 35 25 10 10 5 15		ホア イ ス コ ー パ ロ ー ラ ・ サ え び ラ 焼 売 ダ	35 25 5 0.5 2 1 1 5 36 25 10 5		さち わ く ら く 西 京 焼 磯 ・ 冬 辺 瓜 天 あ ん ぷ か け ら	40 30 5 5 5 2 1 1 3 30 3		か き 揚 げ う ど ん	100 30 10 20 0 5 5 5	
おやつ 延長保育	米粉のスティックケーキ バナナ		牛乳・お菓子 パン		牛乳・バナナ ドーナツ		フルーチェ カステラ		ひじきおにぎり お菓子		お菓子						

～水無月～  
水無月は食べることで、  
夏の暑さを乗り切り、厄除けに  
なる縁起の良いお菓子です。  
水無月が三角形にカットされて  
いるのは、氷のかけらを表現  
していて、上に乗っている  
小豆には邪気払い、悪魔祓い  
の意味合いがあります。



※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。