2023年　11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			土/4・18		
		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	539 23.0		エネルギー 蛋白質	679 24.3		エネルギー 蛋白質	719 27.8		エネルギー 蛋白質	569 17.7		エネルギー 蛋白質	652 25.2		エネルギー 蛋白質	469 19.5	
	大根サラダ・すまし汁	チキン照り焼き	1こ	マカロニサラダ・アスパラの和え物	さば切り身	1こ	ウィンナー・チーズ	豚肉	35	ほうれん草かつお和え	鶏肉	35	南瓜そぼろあんかけ・三度豆ナムル	さんま	1こ	やきそば	蒸焼きそば麺	100
		水菜	30		しょうゆ	2		じゃが芋	30		ごぼう	15		土生姜	0.5		牛肉	30
		人参	5		青のり粉	0.1		玉葱	25		こんにゃく	5		かつおだし	2		玉葱	10
		油揚げ	5		片栗粉	5		人参	10		人参	5		さとう	2		キャベツ	20
		かつおだし	2		油	4		グリーンピース	3		しめじ	5		しょうゆ	2		人参	10
		さとう	1					カレールウ	10		絹さや	3					太もやし	5
		しょうゆ	2		マカロニ	5					かつおだし	2		南瓜	35		とんかつソース	5
					胡瓜	10		カリフラワー	25		さとう	2		大豆ミート	3		ウスターソース	5
		大根	25		人参	10		人参	10		しょうゆ	3		かつおだし	2		油	1
		わかめ	0.5		ささみフレーク	10		お魚ソーセージスライス	10					さとう	1		花かつお	0.5
		じゃこ	10		マヨネーズ	5		胡麻ドレッシング	5		えび焼売	2こ		しょうゆ	2			
		コーン	10											グリーンピース	3			
		青じそドレッシング	5		アスパラ	25		ウィンナー	30		ほうれん草	30		片栗粉	1			
					えのき	10					太もやし	10						
		豆腐	10		和風ドレッシング	5		チーズ	15		しょうゆ	1		三度豆	25			
		人参	10								花かつお	0.5		人参	10			
		三つ葉	10											さとう	2			
		だし	150											しょうゆ	1			
		しょうゆ	1											いりごま	1			
														ごま油	1			
おやつ	チーズ蒸しパン			牛乳・お菓子			マカロニあべかわ			鮭ごまおにぎり			牛乳・米粉のケーキ			お菓子		
延長保育	バナナ			バームクーヘン			パン			ドーナツ			お菓子					

	月/6・20			火/7・21			水/8・22			木/9			金/10・24			土/11・25		
		内　容			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2週・第4週	エネルギー 蛋白質	608 19.4		エネルギー 蛋白質	585 24.3		エネルギー 蛋白質	547 24.4		エネルギー 蛋白質	591 23.2		エネルギー 蛋白質	579 22.7		エネルギー 蛋白質		
	さつま芋サラダ	唐揚げ		千切り大根含め煮・小松菜ゆかり和え	ます塩焼き	2切	お魚ソーセージ・チーズ	牛肉	40	コロッケ・ブロッコリーサラダ	豚肉	40	ひじきの炒り煮・チンゲン菜塩昆布和え	赤魚西京焼き	1切			
		鶏もも肉	2こ					玉葱	30		玉葱	20						
		しょうゆ	2					土生姜	0.5		りんご	2						
		片栗粉	6					人参	15		しょうが	0.5		芽ひじき	2		11日 乳児生活発表会	
		油	4					三度豆	3		しめじ	8		油揚げ	7			
								しょうゆ	2		人参	8		人参	5			
		キャベツ	25		切り干し大根	5		さとう	2		緑ピーマン	5		むき枝豆	3			
		玉葱	8		人参	10		油	1		みそ	1		かつおだし	2		25日 幼児生活発表会	
		ベーコン	8		豚肉	8		かつおだし	2		さとう	2		さとう	1			
		コーン	3		絹さや	3					しょうゆ	2		しょうゆ	2			
		コンソメ	0.3		かつおだし	2		お魚ソーセージ	35									
		さとう	0.3		さとう	1		チーズ	15		野菜コロッケ	1こ		チンゲン菜	30			
		しょうゆ	0.3		しょうゆ	2					油	4		えのき	10			
								白菜	25					太もやし	10			
		さつま芋	25		小松菜	30		太もやし	10		ブロッコリー	25		塩昆布	0.5			
		ミックスベジタブル	10		ポークハム	10		かにかま	8		人参	10						
		マヨネーズ	5		人参	10		人参	5		ツナフレーク	10						
					ゆかり	0.5		さとう	2		青じそドレッシング	5						
								しょうゆ	2									
					じゃが芋	10		いりごま	1									
					わかめ	10												
					玉葱	10												
					みそ	10												
					だし	150												
おやつ	プリン			牛乳・お菓子			牛乳・バナナ			ピザ風トースト			豆腐のもちもちパン			お菓子		
延長保育	パン			ドーナツ			バナナ			カステラ			お菓子					

～さつま芋について～

秋が旬のさつま芋には

カリウムやビタミン、

食物繊維が豊富で便秘や

むくみ解消、免疫力を上げたり

食欲を安定させる効果、

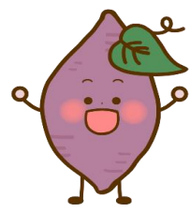
安眠効果など様々な効果が

あります。

蒸す、焼く、揚げるなど

おかずやスイーツなど幅広い

調理ができます(o^―^o)



※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。