



東昌保育園
東昌第二保育園

		(上段) 献立名	午後	エネルギー
		(下段) 材料名	おやつ	タンパク質
1	ごはん 手作りおひたけ 鳥肉と生揚げの煮物 ナムル みそ汁	バナナ	牛乳	545
(木)	米/じゃがいも/油揚げ/鳥肉/生揚げ/玉ねぎ/人参/小麦粉/もやし/しょうが/わかめ	20.7	パン	22.7
2	ごはん しらす ねんころしおぼろの汁もの 果物 すまし汁	牛乳	ヨーグルト	537
(金)	米/しらす/ねんころし/鳥肉/白滝/しょうが/りんご/はちまき/有皮りんご	18.7	きなこパン	20.0
5	ごはん 揚げ豆腐 ゆで野菜 みそ汁	ヨーグルト	牛乳	558
(月)	米/揚げ豆腐/鳥肉/長ねぎ/人参/生揚げ/キャベツ/玉ねぎ/油揚げ	24.2	パン	18.2
6	ごはん 焼きのり 変わりさんぴら ひじきのチヂミ すまし汁	牛乳	バナナ	512
(火)	米/焼きのり/きつねあげ/系2/人参/小麦粉/片栗粉/ひじき/卵/とうもろこし/有皮りんご	19.4	パン	25.2
7	わかめごはん 豚肉の南部揚げ サケと小豆のサラダ 魚の身汁	バナナ	牛乳	519
(水)	米/わかめ/油揚げ/豚肉/生揚げ/小麦粉/マヨネーズ/サケ/小豆/片栗粉/魚の身汁	19.0	パン	18.2
8	卵サンド セザー ワンタンスープ	牛乳	ヨーグルト	541
(木)	食パン/卵/玉ねぎ/人参/マヨネーズ/セザー/ワンタンの皮/豚肉/玉ねぎ/卵	21.0	きなこパン	20.3
9	カレーライス 浅漬 果物 スープ	牛乳	牛乳	590
(金)	米/しょうが/玉ねぎ/豚肉/人参/カレー/大根/りんご/3/長ねぎ	15.9	パン	24.0
12	ひじきごはん キャベツと火炙りのサラダ みそ汁	ヨーグルト	バナナ	508
(月)	米/ひじき/おぼろ/油揚げ/人参/生揚げ/キャベツ/火炙り/とうもろこし/油揚げ/長ねぎ	20.7	パン	16.3
13	ごはん 焼きのり 鳥肉のからあげ 中華サラダ すまし汁	牛乳	野菜ジュース	509
(火)	米/焼きのり/鳥肉/人参/生揚げ/片栗粉/おひたけ/しょうが/人参/もやし/しょうが/長ねぎ	22.3	焼きおにぎり	14.9
14	ごはん のり佃煮 ゆで野菜 おでん	バナナ	牛乳	511
(水)	米/のり佃煮/もやし/魚河岸揚げ/しょうが/大根/おひたけ/きつねあげ/ポーク	22.1	パン	23.2
15	お赤飯 きんぴら(ほう) 豚汁	牛乳		
(木)	もち米/ささげ/しょうが/ニ(ほう)人参/しょうが/豚肉/しょうが/大根/玉ねぎ/人参/長ねぎ/人参	16.8		

* 献立は、入荷等の都合により変更する場合があります。
* 日付横の○印の日は献立等について話をします。
* 土曜日(10日・17日・24日)は軽食となります。

* 算出したエネルギー及びタンパク質には、おやつ分も含まれます。
* 午前おやつ(3歳未満…飲み物、菓子)

月平均給与栄養量	
エネルギー	534 kcal
タンパク質	20.1g