



※平成30年度※

東昌保育園

(上段) 献立名

午後

エネルギー

東昌第二保育園

(下段) 材料名

おやつ

タンパク質

3	とりまじり 白和え みそ汁	ヨーグルト	534	18	五目いなり ゆで野菜 すまし汁	牛乳	529
(月)	米、鳥モロ肉、根菜、片栗粉、焼肉、青菜、お豆腐、ほうれん草、わかめ、人参、油揚げ	シロパン	19.2	(火)	米、油揚げ、いしき、干しいたけ、人参、油揚げ、お豆腐、ほうれん草、わかめ、人参	マロニきなこ	19.0
4	ごはん しらす 豚肉のカルパッチョ 和風サラダ 春雨スープ	牛乳	525	19	ごはん 煮魚 じゃが芋とみかんのサラダ すまし汁	バナナ	518
(火)	米、しらす、豚肉、カルパッチョ、和風サラダ、春雨、スープ	パン	22.2	(水)	米、じゃが芋、根菜、片栗粉、じゃが芋、わかめ、みかん、お豆腐、ほうれん草、わかめ、人参		24.0
5	たきだまごはん ポテトサラダ フクね汁	バナナ	501	20	ドックパン 果物 白菜と肉だんごのシチュー	牛乳	544
(水)	米、しらす、油揚げ、人参、わかめ、じゃが芋、お豆腐、ほうれん草、わかめ、人参		21.8	(木)	バターロール、ウインナー、ケチャップ、お豆腐、人参、白菜、肉だんご、シチュー	パン	18.6
6	菜めし 大根と鳥肉のやわらか煮 みそ汁	牛乳	560	21	さやときのこのたきだまごはん かぼちゃの甘煮 けんちん汁	牛乳	523
(木)	米、大根、鳥モロ肉、お豆腐、ほうれん草、わかめ、人参	パン	21.0	(金)	米、甘塩、さや、きのこ、たきだま、かぼちゃ、けんちん汁	パン	16.5
7	青のりごはん すのものの みそラーメン	牛乳	542	25	ごはん 豚肉のトマトソース煮 野菜スープ	ヨーグルト	556
(金)	米、青のり、すのも、みそ、ラーメン	パン	18.5	(火)	米、豚肉、トマトソース、野菜、スープ	クリスマス カップケーキ	19.2
10	チャーシューライス ごぼうサラダ みそ汁	ヨーグルト	516	26	ごはん のり佃煮 かじきの竜田揚げ ミモザサラダ みそ汁	バナナ	546
(月)	米、チャーシュー、ライス、ごぼう、サラダ、みそ汁	きなこパン	15.5	(水)	米、のり、佃煮、かじき、竜田揚げ、ミモザ、サラダ、みそ汁		28.9
11	ごはん 焼肉 豚肉ときのこのおろし炒め煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳	537	27	ごはん マーボー豆腐 ゆで野菜 すまし汁	牛乳	549
(火)	米、焼肉、豚肉、きのこ、おろし炒め煮、ゆで野菜、みそ汁	ミニプリン ドック	24.1	(木)	米、マーボー豆腐、ゆで野菜、すまし汁	パン	21.7
12	わかめごはん シシトミソクチン揚げ ひじきのサラダ すまし汁	バナナ	531	28	スパゲッティカレー 豚肉あん 果物 火のりスープ	牛乳	566
(水)	米、わかめ、シシトミソクチン、揚げ、ひじき、サラダ、すまし汁		24.0	(金)	スパゲッティ、カレー、豚肉、あん、果物、火のり、スープ	パン	20.1
13	じゃこごはん カリカリバーコンサラダ 豚汁	牛乳	590	<h3>青菜のおいしい季節です</h3> <p>冬は、ほうれんそうやこまつななどの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などにくらべて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ほうれんそう</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>こまつな</p> </div> </div>			
(木)	米、じゃこ、カリカリバーコン、サラダ、豚汁	パン	24.7				
14	チキンカレー 浅漬 果物 スープ	牛乳	559				
(金)	米、チキン、カレー、浅漬、果物、スープ	パン	16.4				
17	お好み焼 焼肉 小魚おぼろ汁のかけあけ ゆで野菜 みそ汁	ヨーグルト	515				
(月)	米、お好み焼、焼肉、小魚おぼろ汁、かけあけ、ゆで野菜、みそ汁	ごまパン	24.0				

\* 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(1日・8日・15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	539kcal
タンパク質	21.0g