

平成30年度

東昌保育園

東昌第二保育園

(上段) 献立名

(下段) 材料名

午後

おやつ

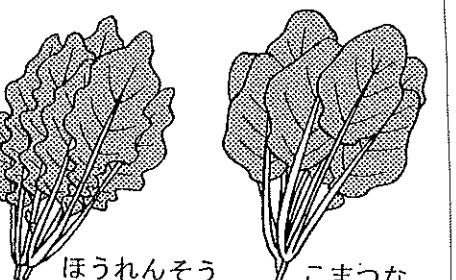
エネルギー

タンパク質

3	とりマリ丼 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、鳥モモ肉、根生姜、片栗粉、焼り青ねぎ／おかゆ、豆腐、昆布、ニンジン、人参、玉ねぎ／大根、油揚	ヨーグルト	19.2	(火)	米、油揚、ひじき、干しいたけ、人参、ニンジン／もやし／(玉ねぎ、長ねぎ)	マカロニきなこ	19.0
4	ごはん じゅずし 月季レバのカレー揚げ 和風サラダ 春雨スープ	牛乳	525	19	ごはん 煎魚 じゅぎ芋とせんべんのサラダ すまし汁	パン	518
(火)	米／じゅずし／豚レバ、(こんにゃく)カレー粉、片栗粉／ちくわ、わかめ、春雨、卵、玉ねぎ、人参	パン	22.2	(水)	米／ムキカレイ、根生姜、片栗粉／じゅぎ芋、きゅうり、わかめ、めんべき、ツナ缶、マヨネーズ／(3:万能味噌)		24.0
5	たこき込みごはん ポテトサラダ フケ汁	パン	501	20	ドーナツパン 果物 白菜と肉だんごのシチュー	牛乳	544
(水)	米、じゃがいも、油揚、人参、ニンジン／じゅぎ芋、卵、きゅうり、人参／鳥モモ肉、玉ねぎ、根生姜、GP 玉ねぎ、人参、きのこ／ソラ、ヨーグルト、マヨネーズ／(3:玉ねぎ、生いり玉ねぎ)		21.8	(木)	パン／ソロリ、ウインナー、ケチャップ、ホバ／マヨネーズ／せんべん／白菜、豚挽肉、パン粉、牛乳、卵 玉ねぎ、じゅぎ芋、人参、セリ、三葉一束、	パン	18.6
6	蒸めし 大根と鳥肉のやわらか煮 みそ汁	牛乳	560	21	さくときのこのたこき込みごはん がまちゃんの甘煮 けんちん汁	牛乳	523
(木)	米、大根、かぼし、油揚、ねぎ、生いり玉ねぎ／大根、鳥モモ肉／玉ねぎ、わかめ	パン	21.0	(金)	米、甘露煮、生いり玉ねぎ／(こんにゃく)、(いがん)／がまちゃん／とろろ、大根、ニンジン、ニンニク 人参、長ねぎ、生いり玉ねぎ	パン	16.5
7	青のりごはん すのもの みそラーメン	牛乳	542	25	ごはん 肉(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、玉ねぎ、わかめ、みかん缶／ラーメン、もやし、キャベツ、じゅぎ芋、玉ねぎ、コン	パン	18.5	(火)	米／豚肉、粉玉ねぎ／(3:根生姜、ホットソース)スープ／(3:ソリ／キャベツ、玉ねぎ、人参、玉ねぎ)	クリスマス カップケーキ	19.2
10	チャーミューライス ジャガイモサラダ みそ汁	ヨーグルト	516	26	ごはん のり佃煮 カレーキの竜田揚げ ミモザサラダ みそ汁	パン	546
(月)	米、焼豚、玉ねぎ、人参、生いり玉ねぎ／(3:玉ねぎ、もやし)スープ／玉ねぎ、3:	きなこパン	15.5	(水)	米／のり佃煮／カレーキ／(3:根生姜、片栗粉)／(うつわ、卵、マヨネーズ)／じゅぎ芋、わかめ		28.9
11	ごはん 大根のり 豚肉ときのこのおろしやくめ煮 ゆで野菜 みそ汁	牛乳	537	27	ごはん マーボードーフ ゆで野菜 すまし汁	牛乳	549
(火)	米／大根のり／豚肉、大根、長ねぎ、本ねぎ、えのき／もやし／とうふ／わかめ、長ねぎ	ミニアスリカン ドッグ	24.1	(木)	米／ゆか豆腐、豚挽肉、玉ねぎ／(3:生いり玉ねぎ、(こんにゃく)、(かぼし)、(3:水菜)	パン	21.7
12	わらびごはん シャモミルクチーズ揚げ ひじきのサラダ すまし汁	パン	531	28	ズッキーニカレー・挽肉あん 果物 焼のりスープ	牛乳	566
(水)	米、わらび、ほり、レバモモ、粉青り、油揚、玉ねぎ、牛乳／ひじき、大豆、マヨネーズ／(3:万能味噌)		24.0	(金)	ズッキーニ・豚挽肉、玉ねぎ、(3:トマトソース)／(3:玉ねぎ)／(3:カレーワン、片栗粉)／(3:玉ねぎ)／(3:玉ねぎ、人参、生いり玉ねぎ)	パン	20.1
13	じゅごはん カリカリベーコンサラダ 豚汁	牛乳	590				
(木)	米、じゃがいも、油揚、野菜漬、本ねぎ、人参／キャベツ、ベーコン／(3:じゅごはん)／(3:じゅごはん)／(3:じゅごはん)	パン	24.7				
14	チキンカレー 混漬 果物 スープ	牛乳	559				
(金)	米、じゃがいも、鳥モモ肉、玉ねぎ、人参、牛乳、カレーワン／大根／みかん／GP、長ねぎ	パン	16.4				
17	蒸めし 大根のり 小魚やえひのりかけ ゆで野菜 みそ汁	ヨーグルト	515				
(月)	米、昆布、大根のり／粉、卵、玉ねぎ、じゃがいも、油揚、万能味噌／キャベツ／わかめ、えのき／	ニギパン	24.0				

青菜のおいしい季節です

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。



*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・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