



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	じゃこ大豆のライス 切り丸大根 けんちん汁	牛乳	527	19	青のりごはん 春巻 お浸し みそ汁	牛乳	531
(金)	米、じゃこ、大豆、油揚げ、切り丸大根、油揚げ、切り丸大根、油揚げ、切り丸大根、油揚げ、切り丸大根、油揚げ、切り丸大根	恵方ロール	21.4	(火)	米、青のり、春巻の皮、春雨、豚挽肉、玉ねぎ、人参、カットトマト、卵、卵黄、キャベツ、かつおぶし、油揚げ、ふ	パン	18.7
4	とりそり汁 大根サラダ みそ汁	ヨーグルト	544	20	ごはん サバのみそ煮 マカロニサラダ だし汁	バナナ	553
(月)	米、鳥むね肉、小麦粉、油揚げ、香ばし、大根、きゅうり、マヨネーズ、もやし、カットトマト	ごパン	16.1	(水)	米、サバ、生姜、小麦粉、マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ、卵、たまご、ごぼう、おだし汁		20.6
5	わかめごはん とろろの五目揚げ 中華サラダ だし汁	牛乳	540	21	ごはん 手羽先揚げ 鳥肉のたまり煮 みそ汁	牛乳	599
(火)	米、わかめ、もやし、豚挽肉、えび、切り丸大根、人参、ひき豆、卵、小麦粉、わかめ、おだし汁	パン	23.8	(木)	米、じゃこ、青のり、油揚げ、鳥むね肉、玉ねぎ、ポテト、人参、おろし、たまご、小麦粉、砂糖、小麦粉、わかめ、ふ	卵サンド	22.1
6	ごはん 焼のり 豚バターのみそ煮 コールスローサラダ 豚汁	バナナ	506	22	カレーライス 浅漬 フルーツヨーグルト スープ	牛乳	546
(水)	米、焼のり、豚バターのみそ煮、人参、マヨネーズ、豚肉、じゃがいも、大根、人参、玉ねぎ、おだし汁		14.3	(金)	米、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、人参、カールウ/かぶ、きゅうり、果物生詰、プレーンヨーグルト、卵、小麦粉	パン	16.1
7	ごはん 焼たらこ 豚肉とごぼうの卵とじ だし汁	牛乳	553	25	卵と野菜の炊飯 豚肉と大根のサラダ みそ汁	ヨーグルト	523
(木)	米、たらこ、豚肉、小麦粉、ごぼう、人参、卵、おだし汁	ケークサレ	22.9	(月)	米、卵、野菜、炊飯、玉ねぎ、人参、豚肉、小麦粉、大根、おだし汁、小麦粉、わかめ	きたパン	18.1
8	チキンカレー 揚げ野菜 果物 スープ	牛乳	536	26	ミートドリア カリカリバナコンサダ だし汁	牛乳	533
(金)	米、鳥むね肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、カールウ、小麦粉、キャベツ、いよかん、わかめ、おだし汁	パン	15.1	(火)	米、玉ねぎ、小麦粉、おだし汁、豚挽肉、じゃがいも、ポテト、わかめ、キャベツ、バナナ、おだし汁	あげもち	16.2
12	ごはん 焼のり 火ツ鶏 浅漬 みそ汁	ヨーグルト	514	27	ごはん のり佃煮 シヤモフライ お浸し みそ汁	バナナ	505
(火)	米、焼のり、鳥むね肉、ごぼう、人参、じゃがいも、野菜、おだし汁、大根、玉ねぎ、ふ	きたパン	17.6	(水)	米、のり佃煮、シヤモ、小麦粉、卵、ほんこん、青のり、のらぼう菜、かつおぶし、おだし汁、おだし汁		27.0
13	ごはん 自身魚のトマトソースかけ リンゴサラダ だし汁	バナナ	507	28	ハンピカタサンド 果物 ワンタンスープ	牛乳	530
(水)	米、カレイ、小麦粉、玉ねぎ、じゃがいも、ポテト、トマトソース、人参、小麦粉、リンゴ、おだし汁		25.9	(木)	豚、人参、小麦粉、卵、小麦粉、人参、マヨネーズ、じゃがいも、ワンタン、豚挽肉、玉ねぎ、卵、小麦粉、おだし汁	パン	22.1
14	にんじんごはん ポテトコロッケ 揚げ野菜 みそ汁	牛乳	521	<p>[よくかむとどうして良いの?]</p> <p>(※)だ液 → デンプンを分解して毒消しを助ける酵素やホルモンの分泌を含む。口の中で鼻汁などと混ざることがあるので「汚いもの」思われがちだが、もともとだ液はきれいで、私たちの健康に重要な働きをするもの</p>			
(木)	米、人参、人参、じゃがいも、豚挽肉、玉ねぎ、小麦粉、卵、小麦粉、ソース、キャベツ、わかめ、油揚げ	マカロニ	19.3	<p>1. だ液(※)の分泌を高め、消化をよくする。 2. 菌ならびをよくし、虫歯を防ぐ。あごの発達を促す。 3. 頭の働きをよくする。脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立つ。 4. 味覚が発達し、おいしく食べられる</p>			
15	ココロミルクスパゲティ 果物 かにかまスープ	牛乳	532	<p>最近はやわらかいものを好んでよく食べ、昔よりかむことが少なくなっているようです。今ままやわらかいものを食べ、歯やあごを使うことが少なくなると、消化の過程であごが細くなったり、歯の数が少なくなったり、将来は宇宙人のような顔型に!! (?) ならないために、口良から歯に力のあるものを食べ、よくかむ習慣をつけましょう。</p>			
(金)	スパゲティ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ポテト、ポテト、ソース、小麦粉、人参、リンゴ、かにかま、卵、おだし汁	パン	20.2				
18	かやくめし ごま和え のっぺい汁	ヨーグルト	533				
(月)	米、かやくめし、おだし汁、油揚げ、人参、おだし汁、ごま、おだし汁、鳥肉、大根、野菜、ごぼう、おだし汁、おだし汁	じゃパン	20.0				

* 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(2日・9日・16日・23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	531 kcal
タンパク質	19.6g