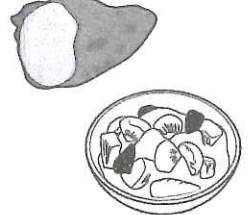


東昌保育園
東昌第二保育園

(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

1	カレーライス 中野野菜 果物 スープ	牛乳 564	パン 16.8	19	ごはん 手作りぶりかけ 鳥肉と生揚げの煮物 ナルみそ汁	牛乳 572	マカロニサラダ 27.9
(金)	米、しょうが、玉ねぎ、豚肉、人参、カレーウ、キャベツ、リンゴ、白米、長ねぎ			(火)	米、しょうが、青のり、洋生揚げ、鳥玉肉、玉ねぎ、ピーマン、片栗粉、おだし、ニラ、白米		
5	ごはん 火炒り豆腐 漬物 みそ汁	ヨーグルト 531	じゃがいもパン 23.0	20	ごはん のり佃煮 中野野菜 おでん	バナナ 547	
(火)	米、もめん豆腐、鳥玉肉、長ねぎ、人参、生しいたけ、白米、にんじん、玉ねぎ、油揚げ			(水)	米、のり佃煮、キャベツ、魚河岸揚げ、しょうが、大根、ワサビ、さつまいも、ホーレンソウ、うずらの白身、こんにゃく、おでんの素		21.4
6	にんじんごはん ちくわの肉づめ 切り干し大根 みそ汁	バナナ 525	パン 18.0	21	チキンカレー 浅漬 果物 スープ	牛乳 544	パン 15.3
(水)	米、人参、パセリ、ちくわ、豚肉、玉ねぎ、白米、切り干し大根、油揚げ、生しいたけ、人参、しょうが、わかめ			(木)	米、しょうが、玉ねぎ、鳥玉肉、人参、カレーウ、牛乳、大根、リンゴ、キャベツ		
7	ごはん のり佃煮 豚肉の生姜焼き 炒昆布 すまし汁	牛乳 535	パン 19.1	22	ハムとチーズのサンド セリー コーンクリームシチュー	牛乳 589	ミニサラダ 19.8
(木)	米、のり佃煮、豚肉、生姜、玉ねぎ、きざみ昆布、生姜、白米、有孔米、とろろ昆布			(金)	食パン、ハム、スライスチーズ、マヨネーズ、セリー、しょうが、玉ねぎ、鳥肉、コーン、人参、牛乳、生クリーム、コンソメ		
8	ごはん しらすれんこんとしょうがの炒め物 果物 すまし汁	牛乳 513	パン 19.0	25	親子丼 大根のゴシ酢 みそ汁	ヨーグルト 554	ごまパン 19.9
(金)	米、しらす、れんこん、鳥玉肉、白煮、洋ねぎ、(生しいたけ、長ねぎ)			(月)	米、鳥玉肉、玉ねぎ、白米、かつお、大根、人参、おだし、しょうが		
11	ひじきごはん キャベツと火炒り豚のサラダ みそ汁	ヨーグルト 509	きなこパン 19.3	26	青のりごはん 豚バターの炒め煮 れんこんのきんぴら かきたま汁	牛乳 519	パン 18.2
(月)	米、ひじき、かまぼこ、油揚げ、人参、生しいたけ、キャベツ、火炒り豚、大根、油揚げ			(火)	米、青のり、洋揚げ、豚バターの炒め煮、れんこん、わかめ、白米、人参、長ねぎ		
12	わかめごはん とうふの五目揚げ 中野野菜 すまし汁	牛乳 547	パン 24.1	27	ごはん 焼肉 とんかつ ブロッコリーサラダ すまし汁	バナナ 515	
(火)	米、わかめ、洋揚げ、もめん豆腐、豚肉、おろししょうが、玉ねぎ、人参、ひじき、白米、片栗粉、大豆、おだし、しょうが、長ねぎ			(水)	米、焼肉、豚肉、白米、生しいたけ、ブロッコリー、マヨネーズ、しょうが、有孔米		18.9
13	ごはん 煮魚 マカロニサラダ みそ汁	バナナ 521	パン 25.0	28	菜めし 大根と鳥肉のやわらか煮 みそ汁	牛乳 592	パン 24.2
(水)	米、ウナギ、生姜、片栗粉、マカロニ、白米、きゅうり、人参、マヨネーズ、わかめ、おろししょうが			(木)	米、大根、かまぼこ、油揚げ、おろししょうが、生しいたけ、人参、大根、鳥玉肉、とうふ、白米、長ねぎ		
14	ごはん 焼肉 鳥肉のからあげ じゃこサラダ すまし汁	牛乳 551	あげもち 25.6	29	たらこスパゲティ 果物 ミートボールスープ	牛乳 549	パン 23.7
(木)	米、焼肉、鳥玉肉、(生しいたけ、生姜、片栗粉)、じゃこ、レタス、きゅうり、おろししょうが、有孔米			(金)	スパゲティ、たらこ、玉ねぎ、おろししょうが、人参、白米、片栗粉、牛乳、玉ねぎ、キャベツ、おろししょうが、青のり、焼肉、リンゴ、人参、生クリーム、パセリ		
15	お赤飯 きんぴらごぼう 豚汁	牛乳 545	パン 16.8	<div data-bbox="1440 1516 2510 1758" data-label="Complex-Block"> <p>不足しがちな栄養素をおやつで補おう</p> <p>カルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養素をおやつで補います。ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や季節の果物、いも類などを上手に利用しましょう。</p>  </div>			
(金)	もち米、ささげ、洋ごぼう、人参、豚肉、しょうが、大根、玉ねぎ、(生しいたけ、人参、長ねぎ、(生しいたけ)						
18	白米炊飯 ごま和久 春雨と肉だんごのスープ	ヨーグルト 507	じゃがいもパン 18.2				
(月)	米、白米、ウインナー、玉ねぎ、(人参、人参、中華あじ、パセリ)、(ほうれん草、洋春雨、鳥玉肉、玉ねぎ、生姜、人参、糸こんにゃく)						

* 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・30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	541kcal
タンパク質	20.7g