12がつのこんだて

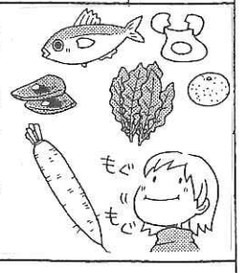
＊ 2019 年度 ＊

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
2 (月)	とりてり丼　カリカリベーコンサラダ　みそ汁 米、鳥モモ肉、生姜、片栗粉、焼のり、青じそ / キャベツ、ベーコン、にんにく / わかめ、玉ねぎ	ヨーグルト ジャムパン	525 18.2
3 (火)	五目いなり　ゆで野菜　すまし汁 米、油揚、ひじき、干しいたけ、人参、ごま / もやし / はんぺん、長ねぎ	牛乳 パン	556 18.4
○4 (水)	ごはん　煮魚、じゃが芋とみかんのサラダ　すまし汁 米 / ムキカレイ、生姜、片栗粉 / じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ缶、マヨネーズ / まいたけ、万能ネギ	バナナ	516 24.1
5 (木)	きつねうどん　きんぴらごぼう　チーズ 干うどん、人参、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、油揚 / ごぼう、人参 / チーズ	牛乳 パン	569 23.2
6 (金)	桜めし　焼のり　おにしめ　すのもの　魚のすり身汁 米、昆布 / 焼のり / さつまあげ、こんにゃく、人参 / きゅうり、わかめ、みかん / つみれ、生いたけ、長ねぎ	牛乳 パン	502 19.3
9 (月)	チャーシューライス　ごぼうサラダ　みそ汁 米、焼豚、玉ねぎ、人参、生いたけ、ピーマン / ごぼう、人参、すりごま、マヨネーズ、レモン汁 / 玉ねぎ、ふ	ヨーグルト きなこパン	516 15.5
○10 (火)	ごはん　焼のり　豚肉とごぼうの卵とじ　漬物　すまし汁 米 / 焼のり / 豚肉、片栗粉、ごぼう、人参、卵、絹さや / たくあん / とうふ、小松菜	牛乳 パン	560 21.6
11 (水)	ごはん　のり佃煮　かじきの竜田揚げ　ミモザサラダ　みそ汁 米 / のり佃煮 / かじきまぐろ、生姜、片栗粉 / ほうれん草、卵、マヨネーズ / 大根、三つ葉	バナナ	530 29.0
12 (木)	カレーライス　ゆで野菜　ゼリー　スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ / キャベツ / ゼリー / 卵、長ねぎ	牛乳 あげもち	554 16.0
13 (金)	野菜サンド　果物　白菜と肉だんごのシチュー 食パン、ハム、トマト、きゅうり、マヨネーズ / みかん / 白菜、豚挽肉、パン粉、牛乳、玉ねぎ、じゃが芋、人参、パセリ、シチュー素	牛乳 パン	597 21.1
16 (月)	にんじんごはん　小魚桜えびのかきあげ　炒昆布　すまし汁 米、人参、パセリ / 粉、卵、玉ねぎ、じゃこ、桜えび、人参、万能ネギ / きざみ昆布、麩 / 玉ねぎ、小松菜	ヨーグルト ごまパン	527 22.0
17 (火)	ごはん　のり佃煮、変わりきんぴら　ひじきのチヂミ　みそ汁 米 / のり佃煮 / さつまあげ、糸こんにゃく、人参 / 小麦粉、片栗粉、ひじき、ベーコン、万能ネギ / とうふ、なめこ、長ねぎ	牛乳 マカロニきなこ	553 22.6
18 (水)	青のりごはん　豚レバーのカレー揚げ　マカロニサラダ　みそ汁 米、青のり、ごま / 豚レバー、にんにく、カレー粉、小麦粉 / マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ / じゃが芋、わかめ	バナナ	519 14.7
19 (木)	スパゲティーカレー挽肉あん　果物　焼のりスープ スパゲティー、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、トマトジュース、ケチャップ、カレールウ、片栗粉、にんにく、パセリ、粉チーズ / みかん缶 / 焼のり、卵、えのきだけ、生いたけ、人参	牛乳 パン	566 20.1
○20 (金)	さけときのこの炊き込みごはん　かぼちゃの甘煮、けんちん汁 米、サケフレーク、生いたけ、本しめじ、にんにく、いんげん / かぼちゃ / とうふ、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、長ねぎ、生いたけ	牛乳 パン	532 18.1
23 (月)	とり五目ごはん　人参しりしり　みそ汁 米、鳥肉、ごぼう、人参、油揚、干しいたけ、人参、ツナ缶、コーン、卵、万能ネギ / 玉ねぎ、油揚	牛乳 パン	523 19.6
24 (火)	ごはん　マーボードーフ　ゆで野菜　すまし汁 米 / もめん豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、生いたけ、人参、にんにく、片栗粉、ニラ / もやし / ふ、長ねぎ	牛乳 パン	548 22.3
25 (水)	パン　じゃが芋と鳥肉のトマト煮込み　ツナサラダ　わかめスープ 食パン / じゃが芋、鳥モモ肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ホールトマト、にんにく、コンソメ / キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / わかめ、長ねぎ	ヨーグルト クリスマスカップケーキ	521 19.6
26 (木)	バラずし　うの花炒め　豆乳スープ 米、サケフレーク、油揚、人参、干しいたけ、レンコン、卵 / おから、三つ葉、豚挽肉、こんにゃく、人参、長ねぎ / 豆乳、大根、鳥肉、しめじ、人参、みつば	バナナ	527 19.6
27 (金)	チキンカレー　お浸し　果物　スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥モモ肉、人参、カレールウ、牛乳 / ほうれん草、かつおぶし / みかん / キャバツ	牛乳 パン	564 17.6

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もと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（7日・14日・21日・28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	540kcal
タンパク質	20.1g