



# 9がつのこんだて



2020

年度

★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	ごはん 焼たらこ 豚肉とごぼうの卵とし すまし汁	牛乳	551	16	にんじんごはん 豚レバーのカレー揚げ マカロニサラダ みそ汁	バナナ	527
(火)	米/ たらこ / 豚肉、片栗粉、ごぼう、人参、卵、絹さや / 玉ねぎ、水菜	パン	22.2	(水)	米、人参、パセリ/豚レバー、にんにく、カレー粉、片栗粉/マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ/豆腐、油揚げ、長ねぎ		17.3
2	ごはん 手作りふりかけ ジャガイモと鳥肉の揚げ煮 漬物 みそ汁	バナナ	493	17	栗きのこごはん 人参しりしり 豚汁	牛乳	549
(水)	米/じゃこ、青のり、ごま/じゃが芋、鶏もも肉、生姜、片栗粉/たくあん/豆腐 わかめ、長ネギ		18.9	(木)	米、栗、本しめじ、えのきだけ、昆布/人参、ツナ、コーン、万能ネギ/豚肉、じゃが芋、大根、玉ねぎ、こんにゃく、人参、長ネギ	パン	19.3
3	ミートドリア 果物 野菜スープ	牛乳	520	18	なすと挽肉のスパゲティー 果物 ごぼうのミルクスープ	牛乳	502
(木)	米、玉ねぎ、本しめじ、小麦粉、牛乳、とろけるチーズ、パセリ、豚挽肉、にんにく、ホールトマト、ケチャップ / 梨 /玉ねぎ、ほうれん草、人参、コーン	パン	16.7	(金)	スパゲティー、なす、豚挽肉、玉ねぎ、にんにく、生姜、ホールトマト、ケチャップ、トマトジュース、コンソメ、片栗粉、青じそ / 梨 / ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、コンソメ、牛乳、コーン	卵サンド	19.9
4	かけうどん ちくわのいそべ揚げ チーズ	牛乳	534	23	そばろ丼 ごぼうサラダ みそ汁	バナナ	499
(金)	干しうどん、鳥肉、人参、長ネギ、干シイタケ/ ちくわ、粉、青のり / チーズ	パン	24.2	(水)	米、鳥挽肉、片栗粉、卵、絹さや/ごぼう、人参、すりごま、マヨネーズ、レモン汁/玉ねぎ、わかめ		13.8
7	とり五目ごはん かぼちゃサラダ みそ汁	ヨーグルト	536	24	カレーライス ゆで野菜 ゼリー スープ	牛乳	539
(月)	米、鳥肉、ごぼう、人参、油揚げ、干シイタケ/ かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁 / 玉ねぎ、わかめ	ごまパン	15.6	(木)	米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ/キャベツ/ゼリー/ふ、長ねぎ	パン	13.6
8	ごはん のり佃煮 鮭フライ ゆで野菜 すまし汁	牛乳	575	25	ミートパン 果物 青菜とコーンのスープ	牛乳	505
(火)	米/のり佃煮/甘塩サケ、粉、卵、生パン粉、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ/もやし/ふ、万能ネギ	パン	17	(金)	食パン、豚挽肉、キャベツ、玉ねぎ、カレールウ、カレー粉、片栗粉/ ぶどう / じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、ベーコン、粉、コンソメ	パン	16.6
9	ごはん しらす干し 肉じゃが 水菜サラダ すまし汁	バナナ	514	28	五目ちらし ひじき煮 けんちん汁	ヨーグルト	573
(水)	米/しらす干し/じゃが芋、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、白滝、/ 水菜/ツナ、粉チーズ、マヨネーズ、レモン汁、ヨーグルト/卵、とろろ昆布、万能ネギ		18.5	(月)	米、鳥挽肉、油揚げ、人参、干シイタケ、白滝、レンコン、いんげん、卵/ 干ひじき、油揚げ、人参、干シイタケ / 豆腐、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	ジャムパン	20.3
10	とりてり丼 ツナサラダ みそ汁	牛乳	559	29	桜めし 焼のり 小魚桜えびのかきあげ ゆで野菜 みそ汁	牛乳	520
(木)	米、鶏もも肉、生姜、片栗粉、焼のり、青じそ/ キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁/ えのきだけ、わかめ	パン	20.3	(火)	米、昆布/焼のり/粉、卵、玉ねぎ、じゃこ、桜えび、人参、万能ネギ/キャベツ/かぼちゃ	マカロニきなこ	26
11	カレーライス ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	534	30	ごはん マーボー春雨 ジャが芋とみかんのサラダ すまし汁	バナナ	524
(金)	米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ/キャベツ/ ぶどう / わかめ、長ネギ	パン	15	(水)	米/春雨、豚挽肉、長ねぎ、にんにく、生姜、もやし、ピーマン、人参、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 / ふ、万能ネギ		12
14	じゃこごはん 春雨サラダ みそ汁	ヨーグルト	521				
(月)	米、じゃこ、油揚げ、野沢菜漬、本しめじ、人参/春雨、ハム、人参、すりごま/なす、油揚げ	きなこパン	23.1	( )			
15	ごはん すき焼き風煮 ゆで野菜 すまし汁	牛乳	552				
(火)	米/豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつば/キャベツ/ふ、万能ネギ	パン	21.4	( )			

☆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（ 5日・ 12日・ 19日・ 26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。

☆午前のおやつ〈3歳児未満…飲み物、菓子〉

月平均給与栄養量	
エネルギー	530
タンパク質	19