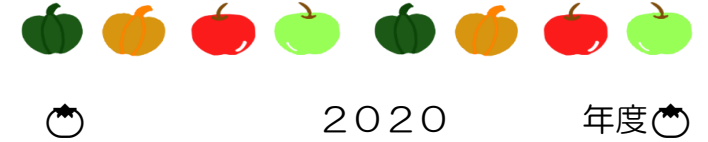




10がつのこんだて



★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

2020

年度

1 (木)	青のりごはん お月見コロッケ 果物 すまし汁 米、青のり、ごま/じゃが芋、豚挽肉、卵、玉ねぎ、うすらの卵、粉、生パン粉、ソース / ぶどう / ぶ、長ねぎ	牛乳 だんご	568 18.3	16 (金)	チキンカレー ゆで野菜 果物 スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、鶏もも肉、人参、カレールウ、牛乳/もやし/オレンジ/わかめ、長ネギ	牛乳 パン	536 15.9
2 (金)	ごはん 煮魚 お浸し すまし汁 米、ムキカレイ、生姜、片栗粉/ほうれん草、かつおぶし/豆腐、なると、長ねぎ	牛乳 パン	546 32.9	19 (月)	ツナとじゃこのごはん リンゴサラダ みそ汁 米、じゃこ、ツナ、本しめじ、人参/キャベツ、リンゴ、きゅうり、みかん缶、マヨネーズ/玉ねぎ、ぶ	ヨーグルト ジャムパン	550 20.2
5 (月)	にんじんごはん すのもの みそラーメン 米、人参、パセリ / きゅうり、わかめ、みかん缶 / ラーメン、もやし、キャベツ、なると、焼豚、コーン	ヨーグルト ごまパン	514 16.1	20 (火)	ごはん 鳥肉のさっぱり煮 果物 すまし汁 米、鶏もも肉、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、うすらの卵、にんにく、生姜/リンゴ/ぶ、万能ねぎ	牛乳 パン	543 19.3
6 (火)	ごはん 焼鮭 卵の花炒め 肉だんごスープ 米 / 甘塩サケ/おから、油揚、豚挽肉、こんにゃく、人参、長ねぎ / 鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、白菜、もやし、長ネギ、生しいたけ	牛乳 パン	553 26.2	21 (水)	ごはん 焼のり シシャモ天 切り干し大根 みそ汁 米 / 焼のり / ししゃも、粉、青のり/切干大根、油揚、干しいたけ、人参 / じゃが芋、わかめ	バナナ	531 24.5
7 (水)	ごはん のり佃煮 ハンバーグ 人参サラダ みそ汁 米/のり佃煮/豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵、ソース、ケチャップ / 人参、かつおぶし / 大根、油揚	バナナ	502 19.9	22 (木)	ケチャップライス じゃこサラダ 春雨と肉だんごのスープ 米、ウィンナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ、中華あじ / じゃこ、レタス、きゅうり / 春雨、鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、人参、絹さや	牛乳 マカロニきなこ	488 24.9
8 (木)	ガーリックライス สปาゲティーサラダ 豆乳スープ 米、豚挽肉、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ / สปาゲティー、水菜、トマト、きゅうり、ツナ缶 / 豆乳、人参、大根、鳥肉、本しめじ、みつば	牛乳 パン	535 21.2	23 (金)	カレーうどん 芋天 ゼリー ゆでうどん、玉ねぎ、豚肉、人参、粉、カレールウ / さつま芋、粉 / ゼリー	牛乳 パン	575 15.5
9 (金)	カレーライス ゆで野菜 フルーツヨーグルト スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ/もやし/果物缶詰、ヨーグルト/キャベツ	牛乳 パン	546 16.5	26 (月)	三色丼 ひじきのサラダ すまし汁 米、ツナ缶、卵、桜でんぶ / ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁 / 玉ねぎ、水菜	牛乳 パン	561 18.8
12 (月)	わかめごはん 生揚の中華風 ツナサラダ みそ汁 米、わかめ、ごま / 生揚、にんにく、生姜、片栗粉 / キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / ぶ、玉ねぎ	ヨーグルト きなこパン	609 22.2	27 (火)	ごはん のり佃煮 変わりきんぴら もやしと油揚のごま酢 みそ汁 米 / のり佃煮 / さつまあげ、糸こんにゃく、人参 / もやし、油揚、きゅうり、すりごま / わかめ、玉ねぎ	牛乳 パン	530 20.3
13 (火)	青のりごはん 豚肉の南部揚げ ゆで野菜 すまし汁 米、青のり、ごま/豚肉、ごま、卵、生姜/キャベツ/はんぺん、長ねぎ	牛乳 パン	551 20.7	28 (水)	炊き込みごはん とうふのサラダ 豚汁 米、じゃこ、油揚、人参、コンニャク、生しいたけ、えのきだけ/もめん豆腐、トマト、きゅうり、すりごま、青じそ/豚肉、じゃが芋、大根、玉ねぎ、こんにゃく、人参、長ねぎ、にんにく	バナナ	535 24.9
14 (水)	ごはん のり佃煮 豚肉ときのこのおろし炒め煮 漬物 みそ汁 米/のり佃煮/豚肉、大根、長ねぎ、本しめじ、えのきだけ、片栗粉/たくあん/豆腐、わかめ、長ねぎ	バナナ	420 16.4	29 (木)	和風สปาゲティー チーズ 鳥肉のカレー風味スープ สปาゲティ、玉ねぎ、本しめじ、ベーコン、にんにく、青じそ / チーズ / 鶏もも肉、カレー粉、玉ねぎ、にんにく、生姜、米、生クリーム、コンソメ、パセリ	牛乳 パン	591 23.1
15 (木)	ごはん すきやき風煮 炒昆布 すまし汁 米、豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつば/きざみ昆布、生姜/ぶ、万能ねぎ	牛乳 パン	575 21.5	30 (金)	お芋ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨と卵のごまサラダ すまし汁 米、さつま芋、ごま/豚肉、生姜、玉ねぎ / 春雨、卵、きゅうり、すりごま / まいたけ、万能ねぎ	ヨーグルト パンフキン ケーキ	571 18.4

☆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 (3日・10日・17日・24日・31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	542.3
タンパク質	20.23