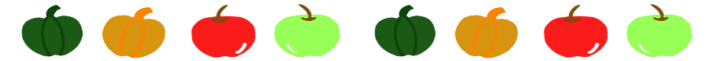




12がつのこんだて



2020 年度

★東昌保育園
★東昌第二保育園

(上段)	献立名	午後 おやつ	エネルギー タンパク質
(下段)	材料名		

1 (火)	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	牛乳 パン	539 19.9	16 (水)	ごはん のり佃煮 はんぺんフライ 水菜サラダ みそ汁 米 / のり佃煮 / はんぺん、粉、卵、生パン粉、粉チーズ、ソース / 水菜、ツナ、粉チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト / 大根、油揚げ	バナナ	500 17.3
2 (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、マヨネーズ / 心、万能ねぎ	バナナ	518 24.0	17 (木)	五目いなり ゆで野菜 みそ汁 米、油揚げ、ひじき、干しいたけ、人参、ごま / もやし / 玉ねぎ、心	牛乳 パン	565 18.2
3 (木)	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、万能ねぎ / きざみ昆布、生姜 / 玉ねぎ、水菜	牛乳 マカロニきなこ	508 23.7	18 (金)	煮込みうどん かきあげ チーズ 干うどん、豚肉、人参、長ねぎ、干しいたけ / 小麦粉、卵、じゃこ、玉ねぎ、さつま芋、人参、みつ葉 / チーズ	牛乳 パン	545 25.6
4 (金)	ハムピカタサンド 果物 ごぼうのミルクスープ 食パン、ハム、小麦粉、卵、チーズ、パセリ、マヨネーズ / みかん / ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、牛乳、コーン、コンソメ	牛乳 パン	534 18.8	21 (月)	たき込みごはん かぼちゃの甘煮 けんちん汁 米、じゃこ、油揚げ、人参、こんにゃく、生しいたけ、えのきだけ / かぼちゃ / 豆腐、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、長ねぎ、生しいたけ	牛乳 パン	573 22.4
7 (月)	じゃこと大豆のライス キャベツとわかめのサラダ けんちん汁 米、じゃこ、大豆、青じそ / キャベツ、ツナ、わかめ、本しめじ、マヨネーズ / 豆腐、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	ヨーグルト ジャムパン	539 21.6	22 (火)	ごはん 豚レバーのみそ煮 マカロニサラダ すまし汁 米 / 豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉 / マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ / 玉ねぎ、水菜	牛乳 パン	572 18.3
8 (火)	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、みかん缶 / つみれ、生しいたけ、長ねぎ	牛乳 パン	502 19.3	23 (水)	ごはん 焼たらこ れんこんとそばろの炒め物 かぼちゃサラダ みそ汁 米 / たらこ / れんこん、鳥挽肉、白滝、ごま / かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁 / じゃが芋、わかめ	バナナ	528 17.1
9 (水)	わかめごはん シシャモミルクチーズ揚げ ひじきのサラダ すまし汁 米、わかめ、ごま / ししゃも、粉、青のり、粉チーズ、牛乳 / ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁 / まいたけ、万能ねぎ	バナナ	531 24.0	24 (木)	ごはん 炒り豆腐 ゆで野菜 みそ汁 米 / もめん豆腐、鳥挽肉、長ねぎ、人参、生しいたけ、卵 / もやし / 玉ねぎ、油揚げ	牛乳 パン	571 25.5
10 (木)	スパゲティーミートソース 果物 中国風コーンスープ スパゲティー、豚挽肉、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールトマト、トマトジュース、ケチャップ、コンソメ、片栗粉、パセリ、粉チーズ / みかん / コーン、玉ねぎ、ハム、卵、牛乳、コンソメ、パセリ	牛乳 パン	548 20.6	25 (金)	パン じゃが芋と鳥肉のトマト煮込み ツナサラダ 果物 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 / みかん / わかめ、長ねぎ	ヨーグルト おたのしみ パンケーキ	527 20.1
11 (金)	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	556 16.3	28 (月)	きつねうどん きんぴらごぼう チーズ 干うどん、人参、長ねぎ、干しいたけ、油揚げ / ごぼう、人参 / チーズ	ヨーグルト きなこパン	514 18.9
14 (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、生しいたけ、ピーマン / ごぼう、人参、すりごま、マヨネーズ、レモン汁 / 心、玉ねぎ	ヨーグルト ごまパン	511 14.3	 <p>～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他、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。</p>			
15 (火)	ごはん マーボードーフ 漬物 すまし汁 米 / もめん豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、生しいたけ、ごま油、にんにく、生姜、ニラ、片栗粉 / たくあん / 卵、とろろ昆布、万能ねぎ	牛乳 パン	553 22.1				

☆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	536kcal
タンパク質	20.4g