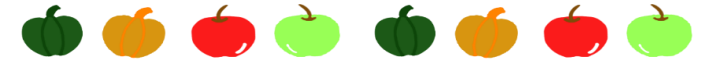




1がつのこんだて



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

4	三色丼 ひじきのサラダ すまし汁	牛乳	580	20	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	510
(月)	米、ツナ、卵、桜でんぶ / ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁 / 玉ねぎ、ふ	パン	20.1	(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 / じゃが芋、わかめ		14.0
5	煮込みうどん かきあげ チーズ	ヨーグルト	449	21	ごはん 焼たらこ 肉じゃが ゆで野菜 すまし汁	牛乳	524
(火)	干うどん、人参、長ねぎ、干しいたけ / 小麦粉、じゃこ、玉ねぎ、さつま芋、人参、コーン / チーズ	ジャムパン	22.6	(木)	米 / たらこ / じゃが芋、鳥モモ肉、玉ねぎ、人参、白滝 / キャベツ / はんぺん、長ねぎ	マカロニきなこ	23.2
6	ごはん のり佃煮 ゆで野菜 おでん	バナナ	541	22	チキンカレー ゆで野菜 フルーツヨーグルト スープ	牛乳	551
(水)	米 / のり佃煮 / キャベツ / 魚河岸揚げ、じゃがいも、大根、つみれ、さつま揚げ、ボール、こんにゃく、うずら卵、昆布、おでんの素		19.8	(金)	米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥モモ肉、人参、牛乳、カレールウ / もやし / ヨーグルト、果物缶詰 / ふ、長ねぎ	あげもち	15.9
7	ごはん すきやき風煮 炒り昆布 みそ汁	牛乳	596	25	卵炒飯 ツナサラダ 春雨スープ	ヨーグルト	524
(木)	米 / 豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつ葉 / きざみ昆布、生姜 / わかめ、玉ねぎ	パン	23.9	(月)	米、卵、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、中華あじ、パセリ / キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ、レモン汁 / 春雨、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、万能ねぎ	ジャムパン	16.0
8	ごはん 漬物 豚肉ときのこのおろし炒め煮 みそ汁	牛乳	528	26	ごはん 焼のり 鳥肉と生揚げの煮物 浅漬け みそ汁	牛乳	555
(金)	米 / たくあん / 豚肉、大根、長ねぎ、本しめじ、えのきだけ、片栗粉 / 豆腐、なめこ、長ねぎ	パン	21.7	(火)	米 / 焼のり / 生揚げ、鳥モモ肉、玉ねぎ、ピーマン、片栗粉 / 大根 / ふ、わかめ	パン	21.7
12	ツナとじゃこのごはん キャベツと焼豚のサラダ みそ汁	ヨーグルト	512	27	バラずし 切り干し大根 豚汁	バナナ	538
(火)	米、ツナ、じゃこ、本しめじ、人参 / キャベツ、焼豚 / かぼちゃ	ごまパン	23.1	(水)	米、サケフレーク、油揚げ、人参、干しいたけ、いんげん、卵、焼のり / 切り干し大根、油揚げ、人参、干しいたけ / 豚肉、じゃが芋、大根、人参、玉ねぎ、こんにゃく、長ねぎ、にんにく		17.0
13	ごはん 焼のり かじきの竜田揚げ ミモザサラダ みそ汁	バナナ	513	28	わかめごはん ゼリーフライ ゆで野菜 焼のりスープ	牛乳	540
(水)	米 / 焼のり / かじきまぐろ、生姜、片栗粉 / ほうれん草、卵、マヨネーズ / もやし、生しいたけ		28.6	(木)	米、わかめ、ごま / じゃが芋、おから、豆乳、小麦粉、豚挽肉、人参、長ねぎ、ソース / キャベツ / 焼のり、卵、人参、えのきだけ、生しいたけ	パン	18.9
14	ごはん のり佃煮 生揚げの中華風 ツナサラダ すまし汁	牛乳	574	29	ツナのとまとスパゲティー 果物 野菜スープ	牛乳	507
(木)	米 / のり佃煮 / 生揚げ、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 / ふ、万能ねぎ	パン	20.7	(金)	スパゲティー、ツナ、玉ねぎ、にんにく、本しめじ、ホールトマト、ケチャップ、トマトジュース、コンソメ、パセリ / りんご / じゃが芋、人参、コーン、ほうれん草	パン	18.1
15	ハムとチーズのサンド ゼリー コーンクリームシチュー	牛乳	522	 <p>～春の七草～</p> <p>お正月にたくさん美味しいものを食べておなかが疲れていませんか？ 7日は『七草がゆを食べる日』です。 七草とは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(かぶ)、スズシロ(大根)です。 疲れたおなかにぴったりの七草がゆを食べて、おなかの調子を整えましょう。 七草がゆを食べると、1年間病気をしないとされています。</p> 			
(金)	食パン、ハム、スライスチーズ、マヨネーズ / ゼリー / じゃが芋、玉ねぎ、鳥肉、コーン、人参、牛乳、シチューの素、コンソメ	だんご	16.4				
18	かやくめし ごま和え みそ汁	ヨーグルト	500				
(月)	米、かまぼこ、生しいたけ、こんにゃく、油揚げ、人参 / ほうれん草、ごま / 大根、油揚げ	きなこパン	16.6				
19	ケチャップライス ベーコンエッグ 豆乳スープ	牛乳	555				
(火)	米、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ、中華あじ / ベーコン、卵 / 豆乳、大根、鳥肉、本しめじ、人参、みつ葉	パン	20.7				

☆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（9日・16日・23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	532kcal
タンパク質	19.9g