



2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	チャーシューライス ごぼうサラダ みそ汁	ヨーグルト	506	17	ごはん 煮魚 ひじき煮 みそ汁	牛乳	565
(月)	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 / キャベツ	ごまパン	14.1	(水)	米 / ムキカレイ、生姜、片栗粉 / 干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆 / わかめ、えのきだけ	パン	30.9
2	じゃこと大豆のライス 切り干し大根 けんちん汁	牛乳	510	18	カレーライス ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	542
(火)	米、じゃこ、大豆、青じそ / 切り干し大根、油揚げ、干しいたけ、人参 / とうふ、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	恵方ロール	21.3	(木)	米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ / キャベツ / いやかん / 卵、長ねぎ	あげもち	15.0
3	ごはん 豚レバーの佃煮風 じゃが芋とみかんのサラダ すまし汁	牛乳	580	19	卵サンド ゼリー ミートボールスープ	バナナ	510
(水)	米 / 豚レバー、にんにく、生姜 / じゃが芋、きゅうり、わかめ、みかん缶、ツナ、マヨネーズ / 水菜、玉ねぎ	パン	18.4	(金)	食パン、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、パセリ、マヨネーズ / ゼリー / 豚挽肉、パン粉、牛乳、人参、玉ねぎ、キャベツ、本しめじ、シチュー素、コンソメ、パセリ		17.2
4	ごはん 焼のり キャベツと挽肉の重ね蒸し 人参サラダ みそ汁	牛乳	563	22	ごはん のり佃煮 変わりきんぴら 大根のごま酢 魚のすり身汁	ヨーグルト	510
(木)	米 / 焼のり / キャベツ、豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、コンソメ、ソース、ケチャップ、片栗粉 / 人参、かつおぶし / 豆腐、玉ねぎ	パン	21.5	(月)	米 / のり佃煮 / さつまあげ、糸こんにゃく、人参 / 大根、人参、すりごま / つみれ、生しいたけ、長ねぎ	ごまパン	18.9
5	カレーうどん ちくわのいそべ揚げ チーズ	牛乳	584	24	桜めし 焼のり 小魚桜えびのかきあげ とうふのサラダ みそ汁	バナナ	520
(金)	ゆでうどん、玉ねぎ、豚肉、人参、粉、カレールウ / ちくわ、青のり / チーズ	パン	23.6	(水)	米、昆布 / 焼のり / 小麦粉、卵、玉ねぎ、じゃこ、桜えび、人参 / もめん豆腐、トマト、きゅうり、すりごま、青じそ / 大根、油揚げ		26.6
8	ひじきごはん さつま芋の甘煮 みそ汁	ヨーグルト	581	25	ツナとじゃこのごはん コールスローサラダ パスタのスープ	牛乳	569
(月)	米、ひじき、かまぼこ、油揚げ、人参、干しいたけ / さつま芋 / とうふ、なめこ、長ねぎ	きなこパン	19.8	(木)	米、じゃこ、ツナ、本しめじ、人参 / キャベツ、コーン、人参、マヨネーズ / マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	マカロニきなこ	23.2
9	ごはん のり佃煮 春巻 ゆで野菜 みそ汁	牛乳	538	26	ミートドリア カリカリベーコンサラダ すまし汁	牛乳	561
(火)	米 / のり佃煮 / 春巻の皮、春雨、豚挽肉、玉ねぎ、人参、干しいたけ、万能ねぎ、たけのこ / もやし / じゃが芋、わかめ	パン	18.1	(金)	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 / キャベツ、ベーコン、にんにく / はんぺん、長ねぎ	パン	19.6
10	ごはん 手作りふりかけ 生揚げと野菜のみそ炒め ひじきのサラダ すまし汁	バナナ	516	 <p>～2月2日は節分です～</p> <p>「節分」には、豆をまき、鬼を追い払って福の神を迎え、豆を歳の数だけ食べますね。この時期は、季節の変わり目で不順な天候が続くため、病気になりやすく、「体の中から邪気（病気）を追い払う」といった願いも込められています。豆まきには大豆をしますが、大豆は「畑の肉」といわれタンパク質やビタミンが多く、貧血予防の鉄、食物繊維やカルシウムも含まれています。大豆はタンパク質の量だけでなく、タンパク質のバランスも良く、体に重要なアミノ酸の多くを取ることができます。普段からの健康な体作りのために節分に限らず、大豆や大豆製品を毎日食べましょう！</p>			
(水)	米 / じゃこ、ごま、青のり / 生揚げ、豚肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、ピーマン、生しいたけ、人参、片栗粉 / ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁 / はんぺん、長ねぎ		19.8				
12	パン マカロニグラタン ゼリー 春雨スープ	牛乳	577				
(金)	食パン / マカロニ、玉ねぎ、本しめじ、ウインナー、粉、牛乳、とろけるチーズ、パセリ / ゼリー / 春雨、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、万能ねぎ	パン	22.0				
15	卵と野沢菜の炒飯 キャベツとわかめのサラダ みそ汁	ヨーグルト	552				
(月)	米、卵、野沢菜漬、玉ねぎ、人参、ベーコン / キャベツ、ツナ、わかめ、本しめじ、マヨネーズ / とうふ、わかめ、長ねぎ	ジャムパン	18.5				
16	とりてり丼 スパゲティーサラダ みそ汁	牛乳	555				
(火)	米、鳥もも肉、生姜、片栗粉、焼のり、青じそ / スパゲティー、水菜、トマト、きゅうり、ツナ / もやし、生しいたけ	パン	21.2				

☆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（6日・13日・20日・27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	546kcal
タンパク質	20.5g