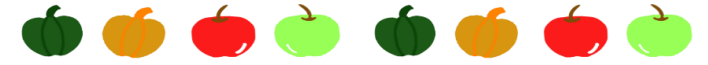




5がつのこんだて



2021 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

6 (木)	ひじきごはん 生場の中華風 ゼリー すまし汁	牛乳	573	21	ごはん 豚レバーのみそ煮 ひじきのサラダ すまし汁	牛乳	519
	米、干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ/生場、ニンニク、生姜、片栗粉/ゼリー/ふ、わかめ	パン	20.1	(金)	米/豚レバー、ニンニク、生姜、片栗粉/干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ/ふ、万能ねぎ	パン	18.7
7 (金)	桜めし 焼のり おにしめ お浸し 魚のすり身汁	牛乳	507	24	ケチャップライス ベーコンエッグ ごぼうのミルクスープ	ヨーグルト	547
	米、昆布/焼のり/さつま揚げ、コンニャク、人参/キャベツ、かつお節/つみれ、生しいたけ、長ネギ	パン	20.6	(月)	米、ウィンナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ/ベーコン、卵/ごぼう、玉ねぎ、ベーコン、牛乳、コーン	ごまパン	17.3
10 (月)	卵炒飯 ごぼうサラダ 野菜スープ	ヨーグルト	518	25	ごはん かじきの煮物 五目ひじき かにかまスープ	牛乳	585
	米、卵、ウィンナー、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ/ごぼう、人参、すりごま、マヨネーズ/キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	ジャムパン	13.4	(火)	米/かじきまぐろ、生姜、片栗粉/干ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆/卵、かにかま、生しいたけ、万能ねぎ	パン	34.8
11 (火)	ごはん 煮魚 ごま和え 豚汁	牛乳	594	26	わかめご飯 とうふの五目揚げ 水菜サラダ みそ汁	バナナ	529
	米/ムキカレイ、生姜、片栗粉/ほうれん草、ごま/豚肉、じゃが芋、大根、玉ねぎ、コンニャク、人参、長ネギ、ニンニク	マカロニきな粉	32.9	(水)	米/わかめ、ごま/もめん豆腐、豚挽肉、むぎえび、しらす干し、玉ねぎ、人参、干ひじき、枝豆、片栗粉/水菜、ツナ、粉チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト/わかめ、玉ねぎ		21.9
12 (水)	ごはん マーボー豆腐 ツナサラダ みそ汁	バナナ	534	27	卵サンド ゼリー ミネストローネスープ	牛乳	548
	米/もめん豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、生しいたけ、人参、ニンニク、にら、片栗粉/キャベツ、ツナ、本しめじ、マヨネーズ/玉ねぎ、油揚げ		19.2	(木)	食パン、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、パセリ、マヨネーズ/ゼリー/大豆、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、トマトジュース	ミニアメリカン ドック	20.9
13 (木)	青のりごはん 炒鶏 ゼリー すまし汁	牛乳	542	28	ハヤシライス ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	526
	米、青のり、ごま/鶏もも肉、人参、ごぼう、コンニャク、里芋、絹さや/ゼリー/卵、とろろ昆布、万能ねぎ	パン	19.5	(金)	米、豚肉、玉ねぎ、人参、本しめじ、ハヤシルウ、牛乳/キャベツ/オレンジ/卵、長ネギ	パン	16.8
14 (金)	カレーライス ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	546	31	チャーシューライス マカロニサラダ みそ汁	ヨーグルト	523
	米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ/キャベツ/オレンジ/ふ、長ネギ	パン	16.4	(月)	米、焼豚、玉ねぎ、人参、生しいたけ、ピーマン/マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ/ふ、玉ねぎ	ジャムパン	15.8
17 (月)	ツナとじゃこのごはん コールスローサラダ 焼のりスープ	ヨーグルト	545	<p>朝ごはんて元気に1日 をスタートしよう！←</p> <p>朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。←</p>			
	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/焼のり、卵、えのきだけ、生しいたけ、人参	きなこパン	22.4				
18 (火)	ごはん 正油卵 新じゃが芋のそぼろ すのもの すまし汁	牛乳	533				
	米/卵/新じゃが芋、鳥挽肉、片栗粉/きゅうり、わかめ、みかん缶/玉ねぎ、水菜	パン	17.8				
19 (水)	スパゲティーカレー挽肉あん 果物 ミートボールスープ	バナナ	538				
	スパゲティ、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、トマトジュース、カレールウ、ニンニク、パセリ、粉チーズ/オレンジ/豚挽肉、パン粉、牛乳、玉ねぎ、キャベ、本しめじ、人参、パセリ、シチュー素		17.1				
20 (木)	おかかチャーハン じゃこサラダ ゼリー けんちん汁	牛乳	508				
	米、かつお節、プロセスチーズ、万能ねぎ/じゃこ、レタス、きゅうり/ゼリー/とうふ、大根、ごぼう、コンニャク、人参、生しいたけ、長ネギ	パン	22.5				



☆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（1日・8日・15日・22日・29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 539kcal

タンパク質 20.4g