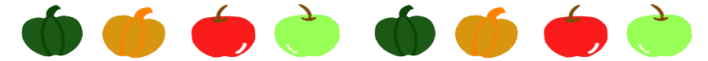




# 6 がつのごんたて



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

1 (火)	ごはん 手作りふりかけ 鳥肉と生揚げの煮物 漬物 すまし汁 米/じゃこ、青のり、ごま/生揚げ、鳥もも肉、玉ねぎ、ピーマン、片栗粉/たくあん/ 卵、万能ねぎ、とろろ昆布	牛乳 パン	568 24.7	16 (水)	青のりごはん すぶた ナムル 春雨とエビのスープ 米、青のり、ごま/豚肉、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、生しいたけ、ケチャップ/ もやし/春雨、むきえび、片栗粉、ベーコン、えのきだけ、長ネギ	バナナ	502 17.2
2 (水)	ごはん 煮魚 ひじきのサラダ 豚汁 米/ムキカレイ、生姜、片栗粉/干ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ/ 豚肉、じゃが芋、大根、玉ねぎ、こんにゃく、人参、長ネギ、にんにく	バナナ	540 27.5	17 (木)	サケと卵のごはん ポテトサラダ みそ汁 米、サケフレーク、卵、絹さや/じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、ヨーグルト、マヨネーズ/ しめじ、わかめ	牛乳 パン	502 18.6
3 (木)	卵と野菜の炒飯 かぼちゃサラダ すまし汁 米、卵、野菜漬、玉ねぎ、人参、ベーコン/かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト/ 玉ねぎ、水菜	牛乳 パン	519 14.4	18 (金)	たらこスパゲティ ゼリー 鳥肉のカレー風味スープ スパゲティ、たらこ、玉ねぎ、えのきだけ、青じそ、焼のり/ゼリー/ 鳥もも肉、カレー粉、玉ねぎ、にんにく、生姜、米、生クリーム、パセリ	牛乳 パン	533 22.2
4 (金)	肉みそうどん チーズ 野菜スープ 干うどん、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、片栗粉、ミニトマト/チーズ/ 玉ねぎ、ほうれん草、人参、コーン	牛乳 パン	523 20.2	21 (月)	じゃこごはん とうふのサラダ みそ汁 米、じゃこ、油揚げ、野菜漬、本しめじ、人参/ もめん豆腐、トマト、きゅうり、すりごま、青じそ/ふ、玉ねぎ	ヨーグルト ジャムパン	530 26.8
7 (月)	ツナとじゃこのごはん ほうれん草のオープンオムレツ すまし汁 米、じゃこ、ツナ、本しめじ、人参/卵、ほうれん草、チーズ、玉ねぎ、人参、高野豆腐/ふ、 玉ねぎ	ヨーグルト ジャムパン	538 28.1	22 (火)	ごはん 焼のり キャベツと挽肉の重ね蒸し 人参サラダ すまし汁 米/焼のり/キャベツ、豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、ソース、ケチャップ、片栗粉/ 人参、かつお節/卵、とろろ昆布、万能ねぎ	牛乳 パン	570 22.4
8 (火)	ごはん とうふのトマト煮 ゆで野菜 ゼリー みそ汁 米/もめん豆腐、鳥挽肉、玉ねぎ、人参、生しいたけ、えのきだけ、ホールトマト/もやし/ ゼリー/大根、油揚げ	牛乳 パン	566 25.9	23 (水)	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 米、人参、パセリ/豚レバー、にんにく、カレー粉、小麦粉/ マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ/じゃが芋、わかめ	バナナ	504 14.1
9 (水)	ピピン丼 キャベツとわかめのサラダ すまし汁 米、豚挽肉、もやし、ほうれん草、人参、うすらの卵、ごま/ キャベツ、ツナ、わかめ、本しめじ、マヨネーズ/はんぺん、長ネギ	バナナ	501 14.4	24 (木)	パン キャベツとソーセージの煮込み 果物 青菜とコーンのスープ 食パン/キャベツ、玉ねぎ、ウィンナー、片栗粉/スイカ/ じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、ベーコン、粉	牛乳 パン	533 17.9
10 (木)	ゆで卵サンド チーズ パスタのスープ 食パン、卵、パセリ、マヨネーズ/チーズ/マカロニ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ベーコン	牛乳 くずもち	563 22.1	25 (金)	キーマカレー ゆで野菜 チーズ スープ 米、豚挽肉、玉ねぎ、人参、コーン、カレールウ/もやし/チーズ/卵、長ネギ	牛乳 あげもち	571 20.3
11 (金)	チキンカレー ゆで野菜 果物 スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥もも肉、人参、カレールウ、牛乳/ブロッコリー/ メロン/卵、長ネギ	牛乳 パン	565 19.1	28 (月)	桜めし 焼のり 小魚桜えびのかきあげ 炒昆布 すまし汁 米、昆布/焼のり/粉、玉ねぎ、じゃこ、桜エビ、人参、万能ねぎ/刻み昆布/玉ねぎ、水菜	ヨーグルト きなこパン	528 23.9
14 (月)	たき込みご飯 人参しりしり みそ汁 米、じゃこ、油揚げ、人参、こんにゃく、生しいたけ、えのきだけ/ 人参、ツナ缶、コーン、卵、万能ねぎ/玉ねぎ、わかめ	ヨーグルト ごまパン	529 22.8	29 (火)	ごはん いら豆腐 お浸し ゼリー みそ汁 米/もめん豆腐、鳥挽肉、長ネギ、人参、生しいたけ、卵/キャベツ、かつお節/ゼリー/ 玉ねぎ、油揚げ	牛乳 パン	598 26.8
15 (火)	わかめご飯 豚肉ときのこのおろし炒め煮 果物 みそ汁 米、わかめ、ごま/豚肉、大根、長ネギ、本しめじ、えのきだけ、片栗粉/メロン/にら、卵	牛乳 マカロニきな粉	515 21.4	30 (水)	バラすし うの花炒め みそ汁 米、サケフレーク、油揚げ、人参、干しいたけ、いんげん、卵/ おから、油揚げ、豚挽肉、こんにゃく、人参、長ネギ/かぼちゃ	バナナ	516 17.2

☆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(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	537kcal
タンパク質	21.2g