



# 12がっのこんだて



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

1 (水)	とりてり丼 コールスローサラダ 豆乳スープ 米、鳥モモ肉、生姜、片栗粉、焼のり、青じそ / キャベツ、コーン、人参、マヨネーズ / 豆乳、大根、鳥肉、本しめじ、人参、みつば	バナナ	502 15.1	16 (木)	おほかチャーハン じゃこサラダ 春雨とえびのスープ 米、かつおぶし、プロセスチーズ、万能ねぎ / じゃこ、レタス、きゅうり / 春雨、むきえび、ベーコン、えのきだけ、長ねぎ	牛乳 パン	503 24.3
2 (木)	五目いなり お浸し みそ汁 米、油揚げ、ひじき、干しいたけ、人参、ごま / キャベツ、かつおぶし / 玉ねぎ、ふ	牛乳 パン	570 18.8	17 (金)	チキンカレー ゆで野菜 ゼリー スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥モモ肉、人参、カレールウ、牛乳 / キャベツ / ゼリー / わかめ、長ねぎ	牛乳 パン	545 16.7
3 (金)	カレーライス ゆで野菜 チーズ スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ / もやし / チーズ / 卵、長ねぎ	牛乳 パン	604 21.4	20 (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 / ふ、玉ねぎ	牛乳 パン	519 15.4
6 (月)	サケと卵のごはん かぼちゃサラダ 野菜スープ 米、サケフレーク、卵、絹さや / かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁 / 玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン	ヨーグルト きなこパン	520 17.4	21 (火)	ごはん 焼のり 豚肉とごぼうの卵とし 漬物 すまし汁 米 / 焼のり / 豚肉、片栗粉、ごぼう、人参、卵、絹さや / たくあん / とうふ、水菜	牛乳 マカロニきなこ	533 22.2
7 (火)	ごはん のり佃煮 かじきの竜田揚げ ミモザサラダ すまし汁 米 / のり佃煮 / かじきまぐろ、生姜、片栗粉 / ほうれん草、卵、マヨネーズ / 玉ねぎ、水菜	牛乳 パン	605 33.1	22 (水)	さけときのこの炊き込みご飯 かぼちゃの甘煮 ゼリー 豚汁 米、サケフレーク、生しいたけ、本しめじ、にんにく、いんげん / かぼちゃ / ゼリー / 豚肉、こんにゃく、人参、じゃが芋、大根、玉ねぎ、長ねぎ	バナナ	482 13.9
8 (水)	お赤飯 おにしめ ひじき煮 ゼリー けんちん汁 もち米、ささげ、ごま / さつま揚げ、こんにゃく、人参 / ひじき、油揚げ、人参、干しいたけ、白滝、大豆 / ゼリー / とうふ、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ねぎ	バナナ	498 15.7	23 (木)	ごはん 揚げギョウザ すのもの みそ汁 米 / ギョウザ / きゅうり、わかめ、みかん缶 / ニラ、卵	牛乳 パン	515 17.2
9 (木)	三色丼 切干大根 魚のすり身汁 米、ツナ缶、卵、桜でんぶ / 切干大根、油揚げ、干しいたけ、人参 / つみれ、生しいたけ、長ねぎ	牛乳 パン	593 21.6	24 (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、ツナ缶、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 クリスマスパンケーキ	527 20.1
10 (金)	スパゲティーカレー挽肉あん 果物 焼のりスープ スパゲティー、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、トマトジュース、ケチャップ、カレールウ、片栗粉、にんにく、パセリ、粉チーズ / みかん / 焼のり、卵、えのきだけ、生しいたけ、人参	牛乳 パン	566 20.1	27 (月)	わかめごはん 生揚の中華風 人参サラダ みそ汁 米、わかめ、ごま / 生揚、にんにく、生姜、片栗粉 / 人参、かつおぶし / もやし、生しいたけ	ヨーグルト ごまパン	543 20.4
13 (月)	ガーリックライス 春雨サラダ チーズ みそ汁 米、ベーコン、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ / 春雨、ハム、きゅうり、人参、すりごま / チーズ / かぼちゃ	ヨーグルト ジャムパン	551 18.7	28 (火)	煮込みうどん ちくわのいそべ揚げ チーズ 干うどん、豚肉、人参、長ねぎ、干しいたけ / ちくわ、青のり、粉 / チーズ	牛乳 パン	540 23.9
14 (火)	ごはん マーボー豆腐 ゆで野菜 すまし汁 米 / もめん豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、ピーマン、生しいたけ、人参、にんにく、片栗粉、ニラ / もやし / ふ、長ねぎ	牛乳 パン	548 22.3	 <p>～風邪を予防しましょう～          これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。          風邪予防のポイントは『栄養』『睡眠』『衛生』『運動』です。          バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、          元気に遊んで身体を動かすことを心がけましょう。          またビタミンC、A、タンパク質を積極的に摂ると良いでしょう。</p> 			
15 (水)	青のりごはん 豚レバーのカレー揚げ マカロニサラダ みそ汁 米、青のり、ごま / 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	519 14.7				

☆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。

☆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	19.6g