



東昌保育園
東昌第二保育園

平成30年度

				(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	サツマ芋の甘煮	ひじきのサラダ	すまし汁	麦茶	556	22	ごはん	マ-ボ- (はるめ)	ゆで野菜	すまし汁	牛乳	526	
(金)	米、ツナ、卵、桜えび、サツマ芋、ひじき、ツナ、短冊、マネズミ、レモン汁、玉ねぎ、ふ			かにパン	15.5	(火)	米、春雨、豚挽肉、長ねぎ、玉ねぎ、生姜、マネズミ、レモン汁、キャベツ、豆腐、小麦粉			パン	17.9			
7	桜めし	焼のり	小魚桜えびのかき揚げ	漬物	みそ汁	牛乳	524	23	バラ煮し	七かり七し大根	豚汁	バナナ	523	
(月)	米、長布、焼のり、小麦粉、卵、玉ねぎ、(おこ) 桜えび、人参、(おこ) 漬物、(おこ) しょうが、わかめ			マカロニきなこ	25.7	(水)	米、塩辛、油揚げ、豚肉、豆腐、小麦粉、卵、焼のり、(おこ) 大根、油揚げ、豚肉、しょうが、大根、人参、(おこ) 玉ねぎ、(おこ) 小麦粉				14.8			
8	ツナとじゃこのごはん	人参しりしり	肉だんごスープ		ヨーグルト	546	24	ツナとトマトのスパゲティ	果物	豆乳スープ	牛乳	522		
(火)	米、ツナ、じゃこのめし、人参、人参、ツナ、コン、卵、砂糖、(鳥) 挽肉、玉ねぎ、生姜、(鳥) 小麦粉			きなこパン	27.2	(木)	スパゲティ、ツナ、玉ねぎ、(おこ) スライス、トマト、小麦粉、卵、人参、玉ねぎ、大根、(おこ) 鳥肉、人参、みずば			パン	21.8			
9	ごはん	焼魚	じゃが芋とみょうろのサラダ	みそ汁	バナナ	504	25	ごはん	(おこ) 揚げ	ツナサラダ	すまし汁	牛乳	555	
(水)	米、甘塩辛、(おこ) 焼魚、わかめ、みょうろ、ツナ、マネズミ、(おこ) 小麦粉				18.7	(金)	米、揚げ、(おこ) 揚げ、小麦粉、卵、(おこ) 小麦粉、ツナ、(おこ) マネズミ、レモン汁、(おこ) 砂糖			パン	19.3			
10	パン	ハンバーグと白菜のクリーム煮	果物	焼のりスープ	牛乳	514	28	とり五目ごはん	生揚げの中華風	すまし汁	ヨーグルト	555		
(木)	パン、ハンバーグ、豚挽肉、玉ねぎ、人参、(おこ) 小麦粉、卵、(おこ) 小麦粉、しょうが、人参、(おこ) 小麦粉、コン、人参、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉			パン	22.3	(月)	米、鳥肉、(おこ) 小麦粉、油揚げ、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉			ミニパフェ	20.5			
11	ごはん	豚バーの佃煮風	大根と納豆のサラダ	みそ汁	牛乳	511	29	青のりごはん	ゼリー	フライ	人参サラダ	すまし汁	牛乳	526
(金)	米、豚バー、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、大根、納豆、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉			あげもち	17.3	(火)	米、青のり、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉			パン	17.1			
15	おかかち-ハン	春雨と卵のたまごサラダ	すまし汁		牛乳	514	30	ごはん	焼たらこ	肉じゃが	みそ汁	牛乳	538	
(火)	米、おかか、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、春雨、卵、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉			だんご	19.4	(火)	米、たらこ、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉			パン	21.1			
16	ごはん	のり佃煮	ゆで野菜	おでん	バナナ	547	31	ゆで卵サンド	ゼリー	鳥肉のカル-風味スープ	牛乳	554		
(水)	米、のり佃煮、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉				21.5	(木)	パン、ゆで卵、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉			パン	18.2			
17	みそ煮込みうどん	かき揚げ	果物		ヨーグルト	524	<p>「地球にやさしく」</p> <p>今の時代、誰もがガソリンや電気、食べ物など、空気や水と同じように思い、消費しているのではないだろうか。そのため、温暖化をはじめとして、様々な環境破壊が起こっている。このままの状態が続くと大変なことになってしまう。ごはんを残したり、水を出しっぱなしにすると「もったいない!」と言われることになった。今こそ、この言葉の意味をもう一度考え、教えていく必要があるのではないだろうか。</p> <p>※地球のために私たち一人一人ができること(例) ←</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べものは残さない…家庭のみで一番99%のものが「ゴミ!」 ・簡単=食べものを残さない。お皿を洗うとき、汚れのひどいものはゴムベラやいらぬ紙でふきとってから洗おう ・水を出しっぱなしにしない… <p>これらのことはとても大切なことであらう。子ども自身からこのような感覚を身につけていけば、これからの時代、重要になるでしょう。</p>							
(木)	ゆでうどん、かぼちゃ、鳥肉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉			じゃがいもパン	21.6									
18	カレーライス	浅漬	果物	スープ	牛乳	523								
(金)	米、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉			パン	14.4									
21	カレーピラフ	かぼちゃサラダ	野菜スープ		ヨーグルト	548	<p>※地球のために私たち一人一人ができること(例) ←</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べものは残さない…家庭のみで一番99%のものが「ゴミ!」 ・簡単=食べものを残さない。お皿を洗うとき、汚れのひどいものはゴムベラやいらぬ紙でふきとってから洗おう ・水を出しっぱなしにしない… 							
(月)	米、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉、(おこ) 小麦粉			ごまパン	15.5									

* 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(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。
 * 午前おやつ(3歳未満…飲み物、菓子)

月平均給与栄養量	
エネルギー	533 kcal
タンパク質	19.6g