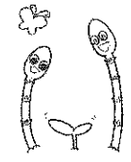
4がつのこんだて

※平成31年度※

東昌保育園
東昌第二保育園

	（上段）献立名	午後おやつ	エネルギー タンパク質
	（下段）材料名		
1 (月)	そぼろ丼　かぼちゃの甘煮　みそ汁 米、鳥挽肉、片栗粉、白炒りごま／かぼちゃ／玉ねぎ、ふ、	ヨーグルト ジャムパン	557 18.7
2 (火)	青のりごはん　ポテトグラタン風　ゆで野菜　すまし汁 米、青のり、ごま／じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、ベーコン、とろけるチーズ／キャベツ／とうふ、わかめ、長ねぎ	牛乳 パン	550 19.9
3 (水)	ごはん　煮魚　五目ひじき　豚汁 米／カレイ、生姜、片栗粉／ひじき、油揚、人参、干しいたけ、白滝、大豆／豚肉、こんにゃく、人参、じゃが芋、大根、玉ねぎ、長ねぎ	バナナ	524 27.2
4 (木)	菜飯子丼　れんこんのきんぴら　みそ汁 米、鳥もも肉、玉ねぎ、白炒りごま、みつば／れんこん／えのきだけ、わかめ	牛乳 パン	533 19.0
5 (金)	カレーライス　ゆで野菜　果物　スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ／もやし／果物缶詰／白炒りごま、長ねぎ	牛乳 パン	546 16.8
8 (月)	ごはん　炒り豆腐　浅漬　みそ汁 米／もめん豆腐、鳥挽肉、長ねぎ、人参、生しいたけ、白炒りごま／きゅうり／大根、油揚	ヨーグルト きなこパン	528 21.9
9 (火)	サケと白炒りのごはん　ポテトサラダ　すまし汁 米、甘塩サケ、白炒りごま、青菜／じゃが芋、白炒りごま、きゅうり、人参、ツナ、マヨネーズ、ヨーグルト／とうふ、長ねぎ	牛乳 パン	514 17.2
10 (水)	ごはん　すきやき風煮、ブロッコリーサラダ　みそ汁 米／豚肉、玉ねぎ、人参、生しいたけ、白炒りごま、みつば／ブロッコリー、マヨネーズ／とうふ、なめこ、長ねぎ	バナナ	512 20.0
11 (木)	ごはん　のり佃煮、肉だんご甘辛あん　人参サラダ　みそ汁 米／のり佃煮／鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、白炒りごま、片栗粉／人参、かつおぶし／わかめ、ふ	牛乳 マカロニきなこ	517 24.5
12 (金)	煮込みうどん　芋天　チーズ 干うどん、鳥肉、人参、長ねぎ、干しいたけ／さつま芋、小麦粉／チーズ	牛乳 パン	511 16.7
15 (月)	ツナとじゃこのごはん　炒昆布　つくね汁 米、じゃこ、ツナ、しめじ、人参／きざみ昆布、生姜／鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、白炒りごぼう、人参、生しいたけ	ヨーグルト きなこパン	531 25.0
16 (火)	ごはん　のり佃煮　はんぺんのフライ　ゆで野菜　すまし汁 米／のり佃煮／はんぺん、小麦粉、白炒り生パン粉、粉チーズ、ソース／もやし／白炒りごま、万能ネギ	牛乳 パン	513 20.6
17 (水)	菜の花ごはん　豚肉の生姜焼き　ひじきのサラダ　みそ汁 米、白炒りごま、菜の花／豚肉、生姜、玉ねぎ／ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁／とうふ、油揚、長ねぎ	バナナ	528 19.8
18 (木)	ハムピカタサンド　果物　豆乳スープ 食パン、ハム、小麦粉、白炒りごま、粉チーズ、パセリ、マヨネーズ／オレンジ／豆乳、大根、鳥肉、しめじ、人参、みつば	牛乳 パン	517 21.0
19 (金)	カレーライス　ゆで野菜　フルーツヨーグルト　スープ 米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ／キャベツ／果物缶詰、プレーンヨーグルト／白炒りごま、長ねぎ	牛乳 あげもち	548 15.3
22 (月)	カレーピラフ　マカロニサラダ　里芋菜スープ 米、豚赤肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、カレールウ／マカロニ、白炒りごま、きゅうり、人参、マヨネーズ／キャベツ、人参、もやし、パセリ	ヨーグルト ジャムパン	551 15.6
23 (火)	たけのこごはん　豚レバーの佃煮風　ゆで野菜　すまし汁 米、たけのこ、油揚、生しいたけ、人参／豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉／キャベツ／とうふ、小松菜	牛乳 パン	531 21.3
24 (水)	にんじんごはん　かじきの竜田揚げ　切りもち大根　みそ汁 米、人参、パセリ／かじき、生姜、片栗粉／切りもち大根、油揚、干しいたけ、人参／じゃが芋、わかめ	バナナ	507 27.4
25 (木)	ごはん　焼のり　肉じゃが　浅漬　すまし汁 米／焼のり／じゃが芋、鳥もも肉、人参、玉ねぎ、白滝／きゅうり／白炒りごま、とろろ昆布、万能ネギ	牛乳 パン	515 16.4
26 (金)	和風スパゲティー　果物　ミートボールスープ スパゲティー、玉ねぎ、しめじ、ベーコン、にんにく、青じそ／オレンジ／豚挽肉、パン粉、牛乳、白炒りごま、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ごま、油、コンソメ、パセリ	牛乳 パン	541 20.4

春を感じる食べ物を味わいましょう



春は、さまざまな生命が芽吹く時季で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふきのとう、うどなど少し苦みがある野菜もありますが、春の味を味わってみましょう。

＊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（13日・20日・27日・　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	530 kcal
タンパク質	20.3g