



6がつのこんだご

※ 2019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

3	ごはん 手作りソシサケ 鳥肉と生揚げの煮物 漬物 すまし汁	ヨーグルト	565	18	ごはんの佃煮 春巻 五月ひじき すまし汁	牛乳	564
(月)	米/じゃこ、春雨、油揚げ、生揚げ、鳥モロ肉、玉ねぎ、人参、片栗粉/にんじん、卵、とうもろこし、わかめ	きなこパン	24.8	(火)	米/かりいも、春巻の皮、春雨、豚挽肉、玉ねぎ/干しひじき、油揚げ、人参/とうもろこし、わかめ	パン	20.7
4	バラ煮し うの花炒め すまし汁	牛乳	594	19	ごはん 煮魚 ごま和え 豚汁	バナナ	510
(火)	米/油揚げ、油揚げ、人参、玉ねぎ、卵/おくら、油揚げ、豚挽肉、にんじん、人参、長ねぎ/わかめ、じゃこ	パン	22.6	(水)	米/アサヒ、鱈、片栗粉/玉ねぎ、ごま油、油揚げ、人参、玉ねぎ、にんじん、人参、長ねぎ、にんじん		26.1
5	ビビンバ丼 ツナサラダ トーフの中華風スープ	バナナ	505	20	わかめごはん 豚肉ときのこのおろし炒め、煮 中華野菜 みそ汁	牛乳	525
(水)	米/豚挽肉、じゃこ、玉ねぎ、人参、片栗粉/玉ねぎ、人参、片栗粉/とうもろこし、人参、にんじん、人参、玉ねぎ、人参、長ねぎ		17.9	(木)	米/わかめ、油揚げ、豚肉、人参、長ねぎ、わかめ、きのこ、片栗粉/キャベツ/とうもろこし、玉ねぎ	パン	20.2
6	木炭めし 焼肉 小魚桜あんこのかき揚げ 中華サラダ みそ汁	牛乳	524	21	ごはん 焼肉 肉たんのチーズ煮 果物 みそ汁	牛乳	582
(木)	米/昆布、焼肉、人参、卵、玉ねぎ、じゃこ、桜あんこ、人参、片栗粉/わかめ、きゅうり/人参、油揚げ	くずもち	25.1	(金)	米/焼肉/鳥挽肉、玉ねぎ、人参、卵、キャベツ、人参、生いたけ/カレーライス/わかめ、きのこ、人参、片栗粉	パン	27.5
7	肉みそうどん チーズ 里野菜スープ	牛乳	541	24	とりてし丼 カリカリパコサラダ みそ汁	ヨーグルト	545
(金)	うどん、豚挽肉、玉ねぎ、人参、片栗粉、ミニトマト/チーズ/キャベツ、じゃこ、人参、パコ	パン	21.2	(月)	米、鳥モロ肉、生巻、片栗粉、焼肉、青じょう/キャベツ、パコ、にんじん/わかめ、じゃこ	じゃこパン	18.5
10	ツナとじゃこのごはん ほろも草のオープンオムレツ すまし汁	ヨーグルト	566	25	ごはん キャベツと豚肉の重ね蒸し ストロウきゅうり すまし汁	牛乳	502
(月)	米、じゃこ、ツナ、人参、じゃこ、人参、卵、玉ねぎ、人参、片栗粉/玉ねぎ、人参、片栗粉/玉ねぎ、人参、片栗粉	ごまパン	27.0	(火)	米/キャベツ、豚挽肉、玉ねぎ、人参、片栗粉、牛乳/きゅうり/じゃこ、人参、長ねぎ	ホワイトポテト	19.4
11	ごはん のり佃煮 豚レバーのカレー揚げ スパゲッティサラダ みそ汁	牛乳	546	26	にんじんごはん ちくわの肉づめ 切り干し大根 みそ汁	バナナ	525
(火)	米/のり佃煮、豚レバー、にんじん、カレー粉、片栗粉/スパゲッティ、人参、ミニトマト、きゅうり、ツナ/とうもろこし、わかめ	パン	23.2	(水)	米/人参、ちくわ、豚挽肉、玉ねぎ、人参、片栗粉/切り干し大根、油揚げ、人参、人参、人参		20.6
12	青のりごはん すぶた ナムル 春雨とえびのスープ	牛乳	586	27	ゆで卵サンド セソー ミネストローネスープ	牛乳	555
(水)	米、青のり、油揚げ、人参、片栗粉、玉ねぎ、人参/春雨、おきんぼ、片栗粉、イコ/玉ねぎ、人参、片栗粉	マカロニサラダ	23.9	(木)	バターロール、卵、人参、片栗粉/セソー/大豆、人参、玉ねぎ、パコ、人参、パコ、人参、パコ	パン	19.9
13	ごはん とうふのトマト煮 果物 みそ汁	牛乳	551	28	たらこスパゲッティ 果物 鳥肉のカレー風味スープ	牛乳	530
(木)	米/お豆腐、鳥挽肉、玉ねぎ、人参、生いたけ、きのこ、人参、片栗粉/人参、片栗粉/玉ねぎ、人参、片栗粉	パン	24.3	(金)	スパゲッティ、たらこ、玉ねぎ/人参、片栗粉/鳥モロ肉、カレー粉、玉ねぎ、にんじん、人参	パン	21.8
14	カレーライス 中華野菜 チーズ スープ	バナナ	523	<p>かおことと月凶の関係とは？</p> <p>かおことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、高い意力や集中力が高まるのです。また、月凶にある、満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。</p> <p>成長期に大切なカルシウムがたっぷり含まれた食品をとりましょう。(牛乳、豆腐、小魚)</p>			
(金)	米、じゃこ、玉ねぎ、豚肉、人参、カレーパウダー/キャベツ、人参、チーズ/卵、長ねぎ		14.7				
17	チャーシューライス ごぼうサラダ みそ汁	ヨーグルト	511				
(月)	米、焼肉、玉ねぎ、人参、生いたけ、人参/ごぼう、人参、人参、人参/キャベツ	きなこパン	15.3				

* 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)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	542kcal
タンパク質	21.7g