



東昌保育園  
東昌第二保育園

※ 2019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
1	大豆ライス キャベツと豚肉のサラダ <sup>チゲ菜と豚肉のスープ</sup>	ヨーグルト 544	バナナ	517
(月)	米、大豆、キャベツ、青じそ、キャベツ、豚肉、とうもろこし、チゲ菜、豚肉、にんにく、生姜、生いたけ、長ネギ	きなこパン 22.1		16.1
2	ごはん 焼鮭 春雨と卵のゴマサラダ <sup>つくね汁</sup>	牛乳 551	バナナ	537
(火)	米、甘塩サケ、春雨、卵、きのこ、すりごま、鳥肉、玉ねぎ、鰯、卵、ほうろくにんじん、人参	パン 25.9		18.3
3	親子丼 じゃが芋と人参のサラダ <sup>すまし汁</sup>	バナナ 523	バナナ	538
(水)	米、鳥肉、玉ねぎ、卵、じゃが芋、じゃが芋、人参、わかめ、かぶ、かぶ、かぶ、人参、人参、人参	パン 15.4		23.1
4	ごはん のり佃煮 揚げワタシカレ味 枝豆 野菜スープ	牛乳 531	バナナ	539
(木)	米、のり佃煮、ワタシカレ、豚肉、玉ねぎ、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参	パン 17.9		23.5
5	お星さまごはん 粉ふきもち ストロベリー 果物 天の川スープ	牛乳 552	バナナ	503
(金)	米、卵、じゃが芋、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参	パン 15.7		20.8
8	ガーリックライス かぼちゃサラダ <sup>モロヘイヤスープ</sup>	ヨーグルト 520	バナナ	504
(月)	米、豚肉、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参	ごはんパン 15.6		22.4
9	ごはん 豚肉の佃煮風 マカロニサラダ <sup>すまし汁</sup>	牛乳 566	バナナ	576
(火)	米、豚肉、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参	パン 18.1		19.9
10	にんじんごはん ショモミルクチーズ揚げ <sup>ゆで野菜 みそ汁</sup>	バナナ 526	バナナ	598
(水)	米、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参	パン 26.1		21.0
11	ごはん 焼肉 豚肉の生姜焼き すのこの みそ汁	牛乳 523	バナナ	549
(木)	米、焼肉、豚肉、生姜、玉ねぎ、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参	ホットケーキ 19.3		22.5
12	チキンカレー ゆで野菜 果物 スープ	牛乳 544	バナナ	544
(金)	米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥肉、人参、牛乳、カレー、人参、人参、人参、人参、人参、人参	パン 16.7		18.7
16	じゃこごはん 人参ソテー <sup>みそ汁</sup>	ヨーグルト 546	バナナ	513
(火)	米、じゃこ、油揚げ、野菜、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参、人参	きなこパン 26.9		28.6

\* 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(6日・13日・20日・27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	538Kcal
タンパク質	20.6g