



8がつのこんだて

※ 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				
1	ひじきごはん 生揚げ中華風 みそ汁	牛乳	586	22	22	ひじきごはん 豚レバーのみそ煮 たすてとゴロの火の玉煮 焼のりスープ	牛乳	503	
(木)	米、ひじき、油揚げ、人参、しいたけ / 生揚げ、にんにく、生薑、片栗粉 / 玉ねぎ、わかめ	パン	22.3	(木)	22	米、人参、パセリ、豚レバー、にんにく、生薑、片栗粉 / たすて、パコン / 焼のり、火の玉のたけのこ、しいたけ、火の玉	きねパン	19.7	
2	ごはん すきやき風煮 ゆで野菜 すまし汁	牛乳	566	23	23	スパゲティ-ミートソース 果物 中国風コーンスープ	牛乳	531	
(金)	米、豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、しいたけ、卵、みか / もやし / はんぺん、長ねぎ	パン	23.2	(金)	23	スパゲティ-豚肉、玉ねぎ、人参、にんにく、ホリトマト / オレンジ / 玉ねぎ、ハム、卵、トマトソース、パセリ、片栗粉、パセリ、マヨネーズ	パン	20.5	
5	ケチャップライス じゃこサラダ 春雨と肉だんごのスープ	ヨーグルト	502	26	26	おからチョコパン いんげんとツナの煮びたし みそ汁	ヨーグルト	529	
(月)	米、ケチャップ、玉ねぎ、じゃこ、人参、しいたけ、卵、みか / 春雨、鶏肉、玉ねぎ、生薑、片栗粉、片栗粉 / 生薑、片栗粉、片栗粉	じゃこパン	22.6	(月)	26	米、おから、チョコ、パセリ、マヨネーズ / いんげん、ツナ / とうふ、油揚げ、長ねぎ	じゃこパン	20.1	
6	梅しそごはん 鳥肉のからあげ お浸し すまし汁	牛乳	545	27	27	ごはん 煮魚 キョバツとわかめのサラダ すまし汁	牛乳	599	
(火)	米、梅しそ、生薑、片栗粉 / 鳥肉、にんにく、生薑、片栗粉 / キョバツ、わかめ、水菜、玉ねぎ	パン	21.5	(火)	27	米、わかめ、生薑、片栗粉 / キョバツ、わかめ、わかめ、マヨネーズ / ぶ、万能ネギ	パン	29.9	
7	ごはん のり佃煮 はんぺんフライ 水菜サラダ みそ汁	バナナ	515	28	28	ツナとじゃこのごはん コールスローサラダ 豚汁	バナナ	506	
(水)	米、のり佃煮、はんぺん、粉、卵、生薑、片栗粉、片栗粉、スライス、片栗粉、ツナ、粉チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト、おから		19.7	(水)	28	米、じゃこ、ツナ、わかめ、人参 / キョバツ、コーン、人参、マヨネーズ / 豚肉、じゃこ、芋、大根、玉ねぎ、にんにく、人参、長ねぎ、にんにく		18.0	
8	ごはん マーボーなす 果物 すまし汁	牛乳	513	29	29	夏野菜カレー ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	543	
(木)	米、なす、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ / すいか / 卵、とろろ昆布、万能ネギ	パン	16.7	(木)	29	米、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、豚肉、カレーパウダー、牛乳 / もやし / オレンジ / わかめ、長ねぎ	パン	17.3	
9	冷やしうどん かぼちゃ天 チーズ	牛乳	516	30	30	ハムピカタサンド セリー コーンスープシチュー	牛乳	575	
(金)	うどん、きゅうり、たまご、青じそ、長ねぎ / かぼちゃ、粉 / チーズ	パン	18.6	(金)	30	食パン、ハム、粉、卵、粉チーズ、パセリ、マヨネーズ / セリー / じゃこ、玉ねぎ、鳥肉、コーン、人参、牛乳、じゃこ、人参、コーン	くずもち	20.9	
13(火) ~ 16(金)						<div data-bbox="1372 1255 2579 1758" data-label="Complex-Block"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h3>夏場に 食欲増進する食事</h3> <p>夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <h3>不足しがちな栄養素</h3> <p>暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB群の豊富な食材を摂るようにしましょう。</p> </div> </div> </div>			
合同保育のため 献立未定									
19	三色丼 ひじきサラダ すまし汁	ヨーグルト	570						
(月)	米、ツナ缶、卵、桜えび、ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、味噌 / ぶ、わかめ	きねパン	19.8						
20	ごはん 焼のり ハタ菜 トマトとレタスと卵のスープ	牛乳	530						
(火)	米、焼のり / キョバツ、豚肉、はるとうすりの卵、しいたけ / トマト、レタス、卵、パコン	パン	21.6						
21	ごはん 手作りソシスカシ じゃが芋と鳥肉の揚げ煮 餅は漬みそ汁	バナナ	501						
(水)	米、じゃこ、青じそ、たまご / じゃが芋、鳥肉、生薑、片栗粉 / きゅうり / とうふ、わかめ、長ねぎ		19.6						

* 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(3日・10日・24日・31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	537kcal
タンパク質	20.7g