



※ 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					
2	ごはん	マーボードーフ	炒昆布 すまし汁	ヨーグルト 539	18	にんじんごはん 豚バターのカレー揚げ"マカロニサラダ" みそ汁	バナナ 527				
(月)	米/おめん豆腐、豚肉、玉ねぎ、ピーマン	米/おめん豆腐、豚肉、玉ねぎ、ピーマン	きざみ昆布、蜂蜜、ふ、長ねぎ	パン 20.0	(水)	米、人参、パプリカ、豚肉、にんにく、カレー粉、片栗粉、マカロニ(お月さま)、人参、マヨネーズ	17.3				
3	ごはん	焼たらこ	豚肉とごぼうの白だし すまし汁	牛乳 551	19	とりまわり丼 ツナサラダ すまし汁	牛乳 554				
(火)	米/たらこ、豚肉、片栗粉、ごぼう、人参、卵、糸こんにゃく、玉ねぎ、小葉	米/たらこ、豚肉、片栗粉、ごぼう、人参、卵、糸こんにゃく、玉ねぎ、小葉		パン 22.2	(木)	米、鶏もも肉、蜂蜜、片栗粉、マヨネーズ、青じそ、キャベツ、ツナ、マヨネーズ、レモン汁、お月さま昆布、万能ネギ	19.9				
4	ごはん	のり佃煮	鳥肉のさっぱり煮 切りそば根 みそ汁	バナナ 511	20	なすと挽肉のスパゲティ 果物 ごぼうのミルクスープ	牛乳 502				
(水)	米/のり佃煮、鳥もも肉、玉ねぎ、コロコロ、人参	米/のり佃煮、鳥もも肉、玉ねぎ、コロコロ、人参	切りそば根、油揚げ、お月さま、人参	パン 19.5	(金)	スパゲティ、ナス、豚肉、玉ねぎ、にんにく、生姜、お月さま、人参	18.6				
5	ミートドリア	果物	野菜スープ	牛乳 520	24	五目ちらし ひじき煮 けんちん汁	ヨーグルト 573				
(木)	米、玉ねぎ、お月さま、人参、牛乳、とろけるチーズ、パプリカ	米、玉ねぎ、お月さま、人参、牛乳、とろけるチーズ、パプリカ	梨、玉ねぎ、お月さま、人参、コーン	パン 16.7	(火)	米、鳥もも肉、油揚げ、人参、お月さま、油揚げ、青じそ、油揚げ、とうふ、大根、ごぼう、にんにく、白滝、わかめ、いんげん、人参、お月さま、人参、生いたけ、長ねぎ	20.3				
6	カレーうどん	ちくわのいそバ揚げ	ゼリー	牛乳 580	25	ごはん	マーボ-はるさめ	じゃが芋と人参のサラダ すまし汁	バナナ 527		
(金)	うどん、玉ねぎ、豚肉、人参、粉、カレーパウダー、ちくわ、粉、青のり	うどん、玉ねぎ、豚肉、人参、粉、カレーパウダー、ちくわ、粉、青のり	ゼリー	パン 22.1	(水)	米、春雨、豚肉、長ねぎ、にんにく、生姜、じゃが芋、きゅうり、わかめ	12.0				
9	とり五目ごはん	かぼちゃサラダ	みそ汁	ヨーグルト 541	26	カレーライス	中で野菜	フルーツヨーグルト	スープ	牛乳 552	
(月)	米、鳥肉、ごぼう、人参、油揚げ、お月さま	米、鳥肉、ごぼう、人参、油揚げ、お月さま	お月さま、人参	きなこパン 17.0	(木)	米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレーパウダー、キャベツ	果物、青のり、ヨーグルト、わかめ、長ねぎ		パン 16.4		
10	ごはん	のり佃煮	魚生フライ	中で野菜	すまし汁	牛乳 575	27	ミートパン	ゼリー	青菜とコーンのスープ	牛乳 538
(火)	米/のり佃煮、お月さま、粉、卵、生パプリカ、玉ねぎ、パプリカ、マヨネーズ、お月さま	米/のり佃煮、お月さま、粉、卵、生パプリカ、玉ねぎ、パプリカ、マヨネーズ、お月さま	お月さま	パン 27.5	(金)	バター、ロール、豚肉、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋、玉ねぎ、お月さま、人参、コーン	マカロニ	きなこ	19.6	
11	そば	丼	ごぼうサラダ	みそ汁	バナナ 520	30	じゃこごはん	春雨サラダ	みそ汁	ヨーグルト 521	
(水)	米、鳥もも肉、片栗粉、卵、いんげん	米、鳥もも肉、片栗粉、卵、いんげん	ごぼう、人参、お月さま、マヨネーズ、レモン汁、とうふ、わかめ、長ねぎ	16.5	(月)	米、じゃこ、油揚げ、野菜、味噌汁	春雨、じゃが芋、きゅうり、人参、お月さま	お月さま、油揚げ	きなこパン 23.1		
12	栗きのこごはん	人参ソテー	豚汁	牛乳 549	生活リズム ～朝食のとり方を見直そう～ みなさんは朝食をきちんと食べていますか？ 朝ごはんは、栄養を補給するだけではありません。食べ物を見る、かんで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めます。朝食の必要性を知り、毎日きちんと食べましょう。						
(木)	米、栗、お月さま、人参、昆布、人参、お月さま、人参	米、栗、お月さま、人参、昆布、人参、お月さま、人参	豚肉、じゃが芋、大根、玉ねぎ	パン 19.3							
13	青のりごはん	お月見コロケ	果物	すまし汁				牛乳 568			
(金)	米、青のり、お月さま、じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、ごぼう、人参、お月さま、人参	米、青のり、お月さま、じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、ごぼう、人参、お月さま、人参	お月さま、人参	だんご 18.3							
17	桜めし	焼のり	小魚桜えびのかきあげ	中で野菜	みそ汁	ヨーグルト 539					
(火)	米、昆布、お月さま、粉、卵、玉ねぎ、じゃが芋、人参、お月さま、人参	米、昆布、お月さま、粉、卵、玉ねぎ、じゃが芋、人参、お月さま、人参	キャベツ、お月さま	ごまパン 24.2							

* 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(7日・14日・21日・28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	541kcal
タンパク質	19.5g