



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	ごはん	サバのみそ煮	お浸し すまし汁	牛乳 577	17	和風スパゲティ チーズ 鳥肉のカレー風味スープ	牛乳 591
(火)	米	サバ、生姜、片栗粉	(おれん草、かつおぶし、とうふ、なすと、長ねぎ)	パン 27.7	(木)	スパゲティ、玉ねぎ、牛乳、チーズ、鳥肉、カレー粉、玉ねぎ、(ニンニク、生姜、米、パプリカ、オリーブオイル)	パン 23.1
2	わかめごはん	生揚げの中華風	ツナサラダ 味噌汁	バナナ 501	18	卵サンド 果物 すいとん汁	牛乳 576
(水)	米、わかめ、油揚げ	生揚げ、ニンニク、生姜、片栗粉	キャベツ、ツナ、牛乳、味噌汁、(おれん草、玉ねぎ)	16.0	(金)	食パン、卵、玉ねぎ、人参、パプリカ、マヨネーズ、リンゴ、粉、大豆、豚肉、人参、フルーツ、長ねぎ	パン 20.5
3	にんじんごはん	すのもの	みそラーメン	牛乳 527	21	ごはんのり佃煮 豚肉ときこのおろし炊きめ煮 漬物 味噌汁	ヨーグルト 528
(木)	米、人参、パプリカ	きりかぶ、わかめ、みかん缶	ラーメン、おろし、キャベツ、なすと、小麦粉、コーン	パン 17.8	(月)	米、のり佃煮、豚肉、大根、長ねぎ、牛乳、(おれん草、片栗粉、たくあん、とうふ、わかめ、長ねぎ)	きなこパン 22.6
4	ごはん	チーズぎょうざのトマトソース	お浸し すまし汁	牛乳 506	○23	卵と野菜の炒飯 さつま芋のサラダ 春雨スープ	バナナ 505
(金)	米	おれん草、豆腐、豚肉、(とうふ、チーズ、玉ねぎ)	おれん草、かつおぶし、(卵、とうふ、昆布、万能ネギ)	パン 18.9	(水)	米、卵、野菜、(人参、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、人参、パプリカ)	9.6
7	ガーリックライス	スパゲティサラダ	豆乳スープ	ヨーグルト 522	24	ツナとじゃこのごはん リンゴサラダ 味噌汁	牛乳 536
(月)	米、豚肉、(ニンニク、玉ねぎ、人参、パプリカ)	スパゲティ、(おれん草、豆乳、人参、鶏皮、鳥肉)	大豆、人参、鶏皮、鳥肉	ごまパン 19.5	(木)	米、じゃこのり、ツナ、牛乳、(人参、キャベツ、リンゴ、みかん缶、マヨネーズ、玉ねぎ、おれん草)	マカニゴ 22.5
8	ごはん	焼鮭	うの花炒め 肉だんごスープ	牛乳 553	25	煮込みうどん 芋天 ゼリー	牛乳 504
(火)	米	甘塩サケ	おから、油揚げ、豚肉、(鳥肉、玉ねぎ、生姜、人参、白菜、おれん草)	パン 26.2	(金)	うどん、鳥肉、人参、長ねぎ、汁、(おれん草、さつま芋、粉、ゼリー)	パン 15.0
9	ごはん	のり佃煮	ハンバーグ 人参サラダ 味噌汁	バナナ 502	28	ビビンバ丼 ひじきのサラダ すまし汁	牛乳 569
(水)	米	のり佃煮、豚肉、玉ねぎ、(人参、キャベツ、おれん草)	人参、かつおぶし、(人参、油揚げ)	19.9	(月)	米、豚肉、(人参、おれん草、ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、味噌汁、玉ねぎ、おれん草)	パン 19.4
10	ごはん	すきやき風煮	炒昆布 すまし汁	牛乳 575	29	ごはんのり佃煮 さつま芋コロケ 揚げ野菜 味噌汁	牛乳 558
(木)	米	豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、(おれん草、人参、キャベツ)	きざみ昆布、生姜、(おれん草、万能ネギ)	パン 21.5	(火)	米、のり佃煮、さつま芋、豚肉、玉ねぎ、粉、卵、(おれん草、人参)	パン 20.2
11	チキンカレー	揚げ野菜	果物 スープ	牛乳 547	30	たき込みごはん とうふのサラダ 豚汁	バナナ 535
(金)	米	じゃこのり、玉ねぎ、鳥肉、人参、(人参、カレー粉、牛乳)	人参、(人参、リンゴ、おれん草)	あげもち 15.1	(水)	米、じゃこのり、油揚げ、人参、(おれん草、人参、おれん草、人参、おれん草)	24.9
15	青のりごはん	豚肉の南部揚げ	揚げ野菜 すまし汁	ヨーグルト 547	31	お粥ごはん 豚肉の佃煮風 春雨と卵のサラダ すまし汁	ヨーグルト 531
(火)	米	青のり、油揚げ、豚肉、(人参、生姜)	キャベツ、(おれん草、とうふ、おれん草)	じゃこパン 22.1	(木)	米、お粥、油揚げ、豚肉、(おれん草、生姜、片栗粉、春雨、卵、(おれん草、人参))	パン、(おれん草、人参) 15.8
16	ごはん	焼のり	シシモ天 切り大根 味噌汁	バナナ 531			
(水)	米	焼のり	シシモ、粉、青のり、(おれん草、人参、油揚げ、人参、おれん草)	24.5	( )		

\* 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 (5日・12日・19日・26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	539kcal
タンパク質	20.1g