

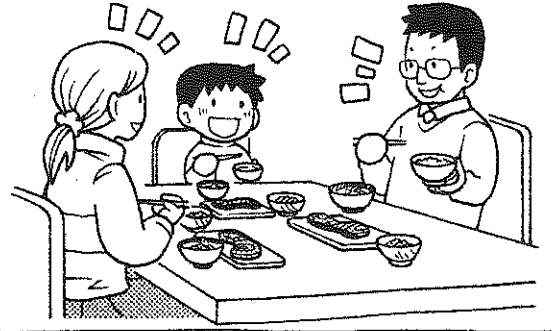


東昌保育園
東昌第二保育園

(上段) 献立名
(下段) 材料名

午後
おやつ
エネルギー
タンパク質

6	桜めし 焼のり 小魚桜えびのかき揚げ 漬物 みそ汁	ヨーグルト	518	22	ごはん のり佃煮 中ご野菜 おでん	バナナ	547
(月)	米、昆布、焼のり、粉、玉ねぎ、じゃがいも、桜えび、人参、パセリ、たくあん、漬物、わかめ	ジャムパン	23.3	(水)	米、のり佃煮、キャベツ、魚河岸揚げ、じゃがいも、大根、フサネ、マツタケ、ホーシキ、おでんの素		21.4
7	ツナとじゃこのごはん 人参シリシリ 肉たんごスープ	牛乳	553	23	スパゲッティミートソース 果物 中国風コーンスープ	牛乳	534
(火)	米、じゃこのごはん、人参、ツナ、コーン、卵、万能ねぎ、鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、白菜、もやし、長ねぎ、生いたけ	パン	28.8	(木)	スパゲッティ、鳥挽肉、玉ねぎ、人参、パセリ、ポテト、パスタ、コーン、玉ねぎ、人参、卵、マヨネーズ、ケチャップ、コンソメ、片栗粉、パセリ、粉チーズ、じゃがいも、牛乳、コンソメ、パセリ	パン	20.5
8	ごはん 焼鮭 じゃが芋とみかんのサラダ みそ汁	バナナ	503	24	三色丼 ひじきサラダ みそ汁	牛乳	592
(水)	米、甘塩サケ、じゃがいも、わかめ、みかん、ツナ、マヨネーズ、とうもろこし、長ねぎ		19.1	(金)	米、ツナ、卵、桜えび、ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁、わかめ、玉ねぎ	パン	21.2
9	パン ハンバーグと白菜のクリーム煮 果物 焼のりスープ	牛乳	583	27	ケチャップライス ベーコンエッグ 豆乳スープ	ヨーグルト	522
(木)	食パン、豚挽肉、玉ねぎ、人参、粉、牛乳、白菜、リンゴ、焼のり、卵、おろし、生いたけ、人参	パン	26.6	(月)	米、ウインナー、玉ねぎ、ポテト、人参、ケチャップ、中華あん、ベーコン、卵、豆乳、大根、鳥肉、人参、みじん切、マヨネーズ	ジャムパン	19.0
10	ごはん 豚バターの佃煮風 大根と納豆のサラダ すまし汁	牛乳	596	28	青のりごはん セリーフライ 人参サラダ すまし汁	牛乳	580
(金)	米、豚バター、(こんにゃく、生姜、片栗粉)、大根、納豆、長ねぎ、おろし、青のり、マヨネーズ、卵、万能ねぎ	パン	23.3	(火)	米、青のり、油、じゃがいも、おから、豆乳、小麦粉、人参、おろし、とうもろこし	パン	21.9
14	ごはん すきやき風煮 炒昆布 みそ汁	ヨーグルト	588	29	にんじんごはん ショモミルクチーズ揚げ お浸し みそ汁	牛乳	592
(火)	米、豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生いたけ、卵、みじん切、きざみ昆布、生姜、わかめ、玉ねぎ	きなこパン	22.8	(水)	米、人参、パセリ、じゃがいも、粉、青のり、米粉、牛乳、(ほうれん草、おろし、卵、玉ねぎ)	パン	29.6
15	おかかチャーハン 春雨と卵のたまごサラダ みそ汁	牛乳	528	30	チキンカレー ブロッコリーサラダ チーズ スープ	バナナ	536
(水)	米、おろし、卵、おろし、万能ねぎ、春雨、卵、きゅうり、すりたまご、とうもろこし、油揚げ、長ねぎ	だんご	19.3	(木)	米、じゃがいも、玉ねぎ、鳥挽肉、人参、カレーパウダー、牛乳、ブロッコリー、チーズ、卵、長ねぎ		17.1
16	みそ煮込みうどん かきあげ チーズ	バナナ	510	31	ハムピカタサンド 果物 鳥肉のカレー風味スープ	牛乳	583
(木)	ゆでうどん、かまぼこ、鳥肉、人参、長ねぎ、粉、玉ねぎ、サバ、豚挽肉、じゃがいも、人参、人参、コーン、万能ねぎ、卵、チーズ		27.0	(金)	食パン、ハム、粉、卵、マヨネーズ、パセリ、マヨネーズ、じゃがいも、鳥挽肉、カレー粉、玉ねぎ、(こんにゃく、生姜、片栗粉)、米、生クリーム、コンソメ、パセリ	パン	20.6
17	カレーライス 中ご野菜 果物 スープ	牛乳	557	家族で食べて体も心もぽかぽか 子どもひとりで朝ごはんを食べさせていませんか。朝ごはんの時間は家族の間で、その日最初のコミュニケーションをとる場。子どもに「今日は園で何をやるの？」などと会話をすることで、期待感を持って登園する気持ちにつながります。どんなに美味しい食事でも、ひとりぼっちでは食欲がわきません。慌ただしい朝ですが、できるだけ家族一緒に朝ごはんを食べたいものです。			
(金)	米、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、人参、カレーパウダー、もやし、リンゴ、キャベツ	パン	16.6				
20	カレーピラフ かぼちゃサラダ 野菜スープ	ヨーグルト	560				
(月)	米、豚挽肉、玉ねぎ、人参、カレーパウダー、粉、かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ、ヨーグルト、レモン汁	たまごパン	15.4				
21	ごはん 焼たらこ 肉じゃが みそ汁	牛乳	562				
(火)	米、たらこ、じゃがいも、鳥挽肉、人参、白滝、とうもろこし、長ねぎ	マカニギ	26.5				



* 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(4日・11日・18日・25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	554kcal
タンパク質	22.1g