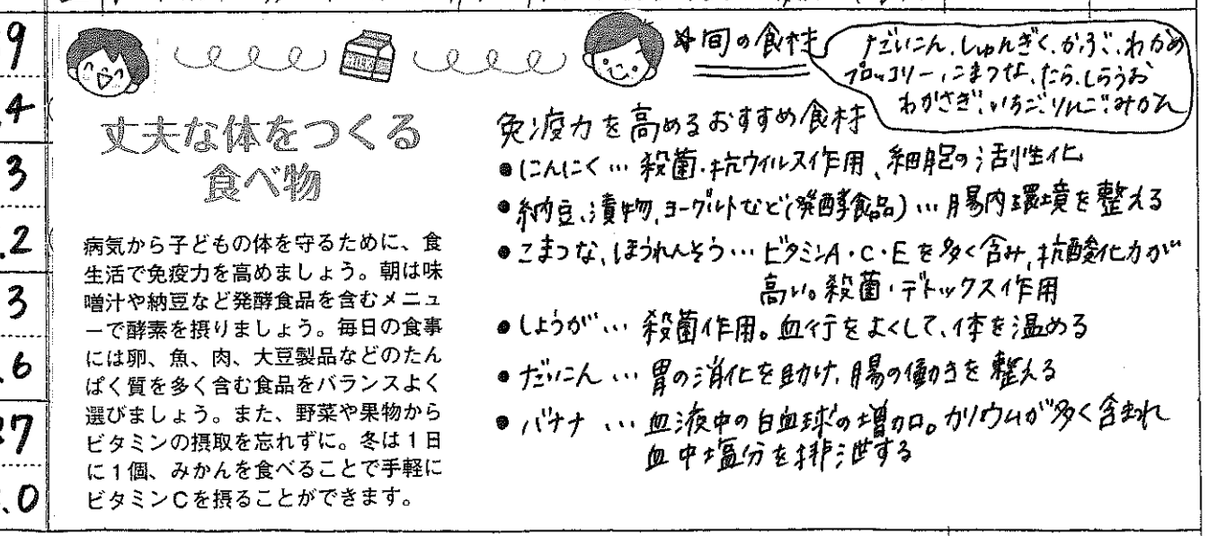
2がつのこんだて

※2019年度※

東昌保育園
東昌第二保育園

	（上段）献立名	午後おやつ	エネルギー タンパク質
	（下段）材料名		

3	じゃこと大豆のライス　切り干し大根　けんちん汁	牛乳	510	19	わかめごはん　とうふの五目揚げ　水菜サラダ　みそ汁	バナナ	547
(月)	米、じゃこ、大豆、青のり／切り干し大根、油揚、干しいたけ、人参／とうふ、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、生しいたけ、長ネギ	恵方ロール	21.3	(水)	米、わかめ、ごま／もめん豆腐、豚挽肉、むきえび、しらすぼし、玉ねぎ、人参、ひじき、白菜、片栗粉、枝豆／水菜、ツナ、粉チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト／玉ねぎ、油揚		22.7
4	とりてり丼　大根サラダ　みそ汁	ヨーグルト	569	20	ごはん　のり佃煮　炒り鳥　漬物　みそ汁	牛乳	517
(火)	米、鳥もも肉、生姜、片栗粉、焼のり、青のり／大根、きゅうり、マヨネーズ／もやし、生しいたけ	きなこパン	18.9	(木)	米／のり佃煮／鳥もも肉、人参、ごぼう、こんにゃく、里芋、絹さや／たくあん／じゃが芋、わかめ	マカロニきなこ	20.2
5	ごはん　手作りふりかけ　豚肉とごぼうの卵とじ　炒り昆布　みそ汁	牛乳	596	21	コロコロミルクスパゲティー　果物　かにかまスープ	牛乳	551
(水)	米／じゃこ、青のり、ごま／豚肉、片栗粉、ごぼう、人参、白菜、絹さや／きざみ昆布、生姜／わかめ、玉ねぎ	パン	23.7	(金)	スパゲティー、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ベーコン、ブロッコリー、コーン、シチューの素、牛乳、コンソメ／いよかん／かにかま、卵、手しめじ、万能ネギ	パン	20.5
○6	ごはん　のり佃煮　生揚と野菜のみそ炒め　果物　すまし汁	牛乳	540	○25	ひじきごはん　さつま芋の甘煮　みそ汁	ヨーグルト	544
(木)	米／のり佃煮／生揚、豚ひき肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、ピーマン、生しいたけ、人参、片栗粉／いよかん／ごぼう、万能ネギ	パン	19.3	(火)	米、ひじき、かまぼこ、油揚、人参、干しいたけ／さつま芋／生揚、生しいたけ	ジャムパン	16.9
7	ミートドリア　カリカリベーコンサラダ　すまし汁	牛乳	561	26	ごはん　焼のり　豚レバーのみそ煮　コールスローサラダ　豚汁	バナナ	500
(金)	米、玉ねぎ、手しめじ、小麦粉、牛乳、とろけるチーズ、パセリ／豚挽肉、にんにく、ホールトマト、ケチャップ／キャベツ、ベーコン、にんにく／ほんぺん、長ネギ	パン	19.6	(水)	米／焼のり／豚レバー、こんにゃく、生姜、片栗粉／キャベツ、コーン、人参、マヨネーズ／豚肉、じゃが芋、大根、玉ねぎ、こんにゃく、人参、長ネギ、にんにく		14.2
10	かやくめし　ごま和え　みそ汁	ヨーグルト	514	27	チキンカレー　ゆで野菜　フルーツヨーグルト　スープ	牛乳	553
(月)	米、かまぼこ、生しいたけ、こんにゃく、油揚、人参／ほうれん草、ごま／大根、油揚	ごまパン	16.7	(木)	米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥もも肉、人参、カレールウ、牛乳／キャベツ／果物缶詰、プレーンヨーグルト／ふ、長ネギ	パン	16.7
12	卵と野沢菜の炒飯　豚肉と大根のサラダ　みそ汁	牛乳	539	28	卵サンド　チーズ　ワンタンスープ	牛乳	600
(水)	米、白菜漬、野沢菜漬、玉ねぎ、人参、ベーコン／豚肉、生姜、片栗粉、大根、人参、すりごま／えのき、わかめ	パン	18.8	(金)	食パン、卵、玉ねぎ、人参、ベーコン、パセリ、マヨネーズ／チーズ／ワンタンの皮、豚挽肉、玉ねぎ、生姜、ほうれん草、長ネギ	パン	24.8
13	にんじんごはん　ポテトコロッケ　ゆで野菜　みそ汁	牛乳	559				
(木)	米、人参、パセリ／じゃが芋、豚挽肉、玉ねぎ、粉、卵、生パン粉、ソース／キャベツ／ふ、玉ねぎ	パン	19.4				
○14	ごはん　煮魚　五目ひじき　のっぺい汁	バナナ	513				
(金)	米／ムキカレイ、生姜、片栗粉／干しひじき、油揚、人参、干しいたけ、白滝、大豆／とうふ、鳥肉、大根、里芋、ごぼう、生しいたけ、こんにゃく、人参		29.2				
17	ごはん　マーボーはるさめ　お浸し　すまし汁	ヨーグルト	533				
(月)	米／春雨、豚挽肉、長ネギ、にんにく、生姜、もやし、ピーマン、人参、片栗粉／キャベツ、かつおぶし／とうふ、小松菜	きなこパン	19.6				
18	ごはん　キャベツと挽肉の重ね蒸し　ゼリー　トマトとレタスと卵のスープ	牛乳	587				
(火)	米／キャベツ、豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、コンソメ、ソース、ケチャップ、片栗粉／ゼリー／トマト、レタス、白卵、ベーコン	パン	22.0				



＊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（1日・8日・15日・22日・29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	546kcal
タンパク質	20.2g