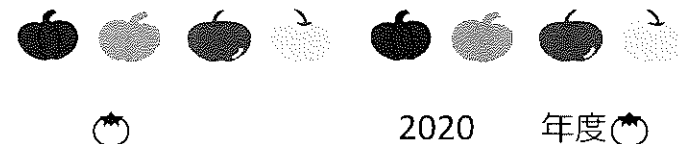
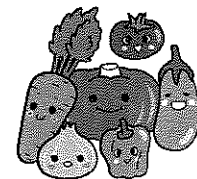




4がつのこんだて



★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		

2020 年度

1	わかめご飯 かじきの竜田揚げ 切り干し大根 みそ汁	バナナ	509	16	青のりご飯 肉団子の甘辛あん 人参サラダ すまし汁	牛乳	557
(水)	米わかめ、ごま/かじきまぐろ、生姜、片栗粉/切り干し大根、油揚げ、干しシイタケ、人参/かぼちゃ		27.6	(木)	米、青のり、ごま/鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、卵、片栗粉/人参、かつお節/わかめ、ふ	パン	24.7
2	ツナとじゃこのごはん 炒昆布 つくね汁	牛乳	550	17	にんじんご飯 焼鮭 マカロニサラダ すまし汁	牛乳	564
(木)	米、じゃこ、ツナ、しめじ、人参/きざみ昆布、生姜/鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、ごぼう、人参、生しいたけ	パン	26.9	(金)	米、人参、パセリ/甘塩サケ/マカロニ、卵、きゅうり、人参、マヨネーズ/玉ねぎ、水菜	パン	20.5
(金)	たらこスパゲティー 果物 ミートボールスープ	牛乳	542	20	親子丼 れんこんのきんぴら みそ汁	ヨーグルト	547
	スパゲティー、たらこ、玉ねぎ、えのきだけ、青じそ、焼のり/オレンジ/豚挽肉、パン粉、牛乳、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、人参、シチュー、素、パセリ	パン	24.1	(月)	米、鳥もも肉、玉ねぎ、卵、みつば/れんこん/キャベツ	ごまパン	19.4
6	そぼろ丼 さつま芋の甘煮 みそ汁	ヨーグルト	565	21	ごはん 煮魚 キャベツとわかめのサラダ すまし汁	牛乳	594
(月)	米、鳥挽肉、片栗粉、卵、いんげん/さつま芋/えのきだけ、わかめ	ジャムパン	17.9	(火)	米/ムキカレイ、生姜、片栗粉/キャベツ、ツナ、わかめ、しめじ、マヨネーズ/ふ、長ネギ	パン	29.8
7	ごはん のり佃煮 はんぺんフライ ゆで野菜 すまし汁	牛乳	509	22	菜の花ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきのサラダ みそ汁	バナナ	540
(火)	米/のり佃煮/はんぺん、粉、卵、生パン粉、粉チーズ、ソース/もやし/卵、とろろ昆布、万能ねぎ	パン	19.9	(水)	米、小松菜、卵、ごま/豚肉、生姜、玉ねぎ/ひじき、ツナ、大豆、マヨネーズ、レモン汁/豆腐、なめこ、長ネギ		20.3
8	ごはん 焼たらこ 肉じゃが 漬物 ゼリー みそ汁	バナナ	519	23	チキンカレー ゆで野菜 フルーツヨーグルト スープ	牛乳	568
(水)	米/たらこ/じゃが芋、鳥もも肉、玉ねぎ、人参、白滝/たくあん/ゼリー/豆腐、油揚、長ネギ		21.4	(木)	米、じゃが芋、玉ねぎ、鳥もも肉、人参、カレールウ、牛乳/もやし/果物、缶詰、ヨーグルト/卵、長ネギ	パン	18.3
9	カレーライス ゆで野菜 果物 スープ	牛乳	545	24	ハムピカタサンド 果物 豆乳スープ	牛乳	512
(木)	米、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、人参、カレールウ/キャベツ/グレープフルーツ/ふ、長ネギ	パン	16.3	(金)	食パン、ハム、粉、卵、粉チーズ、パセリ、マヨネーズ/オレンジ/豆乳、大根、鳥肉、しめじ、人参、みつば	あげもち	19.6
10	パン 肉だんごの中華風チーズ煮 果物 すまし汁	牛乳	527	27	ガーリックライス 春雨サラダ みそ汁	ヨーグルト	504
()	食パン/鳥挽肉、玉ねぎ、生姜、キャベツ、人参、生しいたけ、チンゲン菜、とろけるチーズ、片栗粉/オレンジ/なると、万能ねぎ	パン	27.6	(月)	米、豚挽肉、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、パセリ/春雨、ハム、きゅうり、人参、すりごま/豆腐、油揚げ、長ネギ	ジャムパン	19.3
13	サケと卵のごはん かぼちゃのサラダ すまし汁	ヨーグルト	510	28	たけのご飯 豚レバーの佃煮風 ゆで野菜 豚汁	牛乳	558
(月)	米、サケフレーク、卵、絹さや/かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、ヨーグルト/ふ、万能ねぎ	きなこパン	17.2	(火)	米、たけのご飯、油揚、生しいたけ、人参、豚レバー、にんにく、生姜、片栗粉/キャベツ/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	マカロニきな粉	22.4
14	ごはん すきやき風煮 ゼリー すまし汁	牛乳	590	30	煮込みうどん 芋天 チーズ	牛乳	550
(火)	米/豚肉、玉ねぎ、白滝、人参、生しいたけ、卵、みつば/ゼリー/豆腐、水菜	パン	24.3	(木)	干うどん、豚肉、人参、長ネギ、干しいたけ/さつま芋、粉/チーズ	パン	18.8
15	ごはん のり佃煮 シシャモ天 ごぼうサラダ みそ汁	バナナ	547				
(水)	米/のり佃煮/ししゃも、粉、青のり/ごぼう、人参、すりごま、マヨネーズ/もやし、生しいたけ		21.9	()			

☆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(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。

☆午前のおやつ(3歳児未満…飲み物、菓子)

月平均給与栄養量

エネルギー	543kcal
タンパク質	21.8g