



5がつのこんだて



2020 年度

★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
------	-----	------	-----	-----------	----------------

1 (金)	ごはん マーボー豆腐 ゆで野菜 すまし汁 米/もめん豆腐,豚挽肉,玉ねぎ,ピーマン,生しいたけ,人参,にんにく,片栗粉,ニラ/もやし/ふ,万能ねぎ	牛乳 パン	553 22.4	21 (木)	ごはん 正油卵 新じゃが芋のそぼろ すのもの すまし汁 米/卵/新じゃが芋,鳥挽肉,片栗粉/きゅうり,わかめ,みかん缶/ふ,玉ねぎ	牛乳 ミニアメリカ ンドッグ	550 19.7
7 (木)	ごはん のり佃煮 鳥肉のから揚げ 炒昆布 みそ汁 米/のり佃煮/鳥もも肉,にんにく,生姜,片栗粉/きざみ昆布,生姜/わかめ,玉ねぎ	牛乳 パン	568 22.1	22 (金)	スパゲッティーカレー挽肉あん 果物 焼のりスープ スパゲッティ,豚挽肉,玉ねぎ,ピーマン,トマトジュース,ケチャップ,カレールウ,片栗粉,にんにく,パセリ,粉チーズ/グレープフルーツ/焼のり,卵,えのきだけ,生しいたけ,人参	牛乳 パン	548 20
8 (金)	桜めし 焼のり おにしめ ゆで野菜 魚のすり身汁 米,昆布/焼のり/さつま揚げ,こんにゃく,人参/キャベツ/つみれ,生しいたけ,長ねぎ	牛乳 パン	503 19.7	25 (月)	五目ちらし 漬物 ゼリー けんちん汁 米,鳥挽肉,油揚,人参,干しいたけ,白滝,れんこん,いんげん,卵/たくあん/ゼリー/とうふ,大根,ごぼう,こんにゃく,人参,生しいたけ,長ねぎ	ヨーグルト ジャムパン	538 18.5
11 (月)	ケチャップライス ベーコンエッグ ごぼうのミルクスープ 米,ウインナー,玉ねぎ,ピーマン,人参,ケチャップ/ベーコン,卵/ごぼう,玉ねぎ,ベーコン,牛乳,コーン	ヨーグルト きなこパン	552 18.5	26 (火)	ごはん 豚レバーのみそ煮 ポテトサラダ すまし汁 米/豚レバー,にんにく,生姜,片栗粉/じゃが芋,きゅうり,人参,ツナ缶,ヨーグルト,マヨネーズ/ふ,万能ねぎ	牛乳 パン	525 17.9
12 (火)	ごはん かじきの煮物 五目ひじき すまし汁 米/かじきまぐろ,生姜,片栗粉/干ひじき,油揚,人参,干しいたけ,白滝,大豆/卵,とろろ昆布,万能ねぎ	牛乳 パン	576 33.4	27 (水)	わかめご飯 とうふの五目揚げ 水菜サラダ みそ汁 米,わかめ,ごま/もめん豆腐,豚挽肉,むきエビ,しらす干し,玉ねぎ,人参,ひじき,卵,片栗粉,枝豆/水菜,ツナ缶,粉チーズ,マヨネーズ,ヨーグルト/玉ねぎ,油揚	バナナ	541 22.2
13 (水)	ごはん 焼たらこ 豚肉の南部揚げ ゆで野菜 みそ汁 米/たらこ/豚肉,ごま,卵,生姜/もやし/とうふ,なめこ,長ねぎ	バナナ	501 23.3	28 (木)	ハヤシライス ゆで野菜 ヨーグルト スープ 米,豚肉,人参,玉ねぎ,しめじ,牛乳,ハヤシルウ/ダノン/キャベツ/わかめ,長ねぎ	牛乳 あげもち	547 16.6
14 (木)	ごはん 手作りふりかけ 鳥肉のさっぱり煮 ゼリー すまし汁 米/じゃこ,青のり,ごま/鳥もも肉,玉ねぎ,ブロッコリー,人参,うすらの卵,にんにく,生姜/ゼリー/ふ,水菜	牛乳 パン	551 23.1	29 (金)	卵サンド 果物 青菜とコーンのスープ 食パン,卵,玉ねぎ,人参,ベーコン,パセリ,マヨネーズ/オレンジ/じゃが芋,玉ねぎ,ほうれん草,コーン,人参,ベーコン,粉	牛乳 パン	585 19.6
15 (金)	カレーライス ゆで野菜 果物 スープ 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/わかめ,長ねぎ	牛乳 パン	542 16.1	()			
18 (月)	卵炒飯 お浸し 春雨と肉団子のスープ 米,卵,ウインナー,玉ねぎ,ピーマン,人参,パセリ/キャベツ,かつお節/春雨,鳥挽肉,玉ねぎ,生姜,人参,絹さや	ヨーグルト ごまパン	501 18.7	()			
19 (火)	ごはん 煮魚 人参しりしり みそ汁 米/ムキカレイ,生姜,片栗粉/人参,ツナ缶,コーン,卵,万能ねぎ/もやし,生しいたけ	牛乳 パン	566 32.2	()			
20 (水)	ごはん 焼鮭 生揚げの中華風 豚汁 米/甘塩サケ/生揚,にんにく,生姜,片栗粉/豚肉,じゃが芋,大根,玉ねぎ,こんにゃく,人参,長ねぎ,にんにく	バナナ	524 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(2日・9日・16日・23日・30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	542kcal
タンパク質	21.4g