



6 がつのごんたて



★東昌保育園
★東昌第二保育園

| | | | | |
|------|-----|-----|---------|----------------|
| (上段) | 献立名 | 午後 | 2020 年度 | エネルギー タンパク質 |
| (下段) | 材料名 | おやつ | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---------|------|-----|---|---------|------|
| 1 | ごはん 手作りふりかけ 鳥肉と生揚げの煮物 果物 すまし汁 | ヨーグルト | 570 | 16 | ごはん キャベツと挽肉の重ね蒸し 果物 すまし汁 | 牛乳 | 558 |
| (月) | ごはん/じゃこ,青のり,ごま/生揚げ,鳥もも肉,玉ねぎ,ピーマン,片栗粉/オレンジ/ふ,万能ねぎ | きなこパン | 24.1 | (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/メロン/ふ,万能ねぎ | パン | 20.1 |
| 2 | バラすし うの花炒め すまし汁 | 牛乳 | 588 | 17 | ごはん 煮魚 ごま和え 豚汁 | バナナ | 510 |
| (火) | 米,サケフレーク,油揚げ,人参,干しいたけ,いんげん,卵/おから,油揚げ,豚挽肉,こんにゃく,人参,長ねぎ/玉ねぎ,水菜 | パン | 21.7 | (水) | 米/ムキカレイ,生姜,片栗粉/ほうれん草,ごま/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 | | 26.1 |
| 3 | ビビンバ丼 ツナサラダ ゼリー とうふの中華風スープ | バナナ | 527 | 18 | わかめごはん 豚肉ときのこのおろし炒め煮 ゆで野菜 ゼリー みそ汁 | 牛乳 | 534 |
| (水) | 米,豚挽肉,もやし,ほうれん草,人参,うすらの卵,ごま/キャベツ,ツナ,本しめじ,マヨネーズ,レモン汁/とうふ,豚挽肉,にんにく,生姜,生しいたけ,わかめ,長ねぎ | | 7.4 | (木) | 米,わかめ,ごま/豚肉,大根,長ねぎ,本しめじ,えのきだけ,片栗粉/キャベツ/ゼリー/にら,卵 | くずもち | 21.1 |
| 4 | 青のりごはん すぶた 果物 かきたま汁 | 牛乳 | 569 | 19 | たらこスパゲティー 果物 鳥肉のカレー風味スープ | 牛乳 | 530 |
| (木) | 米,青のり,ごま/豚肉,生姜,片栗粉,玉ねぎ,人参,ピーマン,生しいたけ,ケチャップ/グレープフルーツ/わかめ,卵,人参,長ねぎ | パン | 18.9 | (金) | スパゲティー-たらこ,玉ねぎ,えのきだけ,青じそ,焼のり/すいか/鳥もも肉,カレー粉,玉ねぎ,にんにく,生姜,米,生クリーム,コンソメ,パセリ | パン | 20.9 |
| 5 | 肉みそうどん チーズ 野菜スープ | 牛乳 | 541 | 22 | とりてり丼 カリカリベーコンサラダ みそ汁 | ヨーグルト | 555 |
| (金) | 干うどん,豚挽肉,玉ねぎ,ピーマン,人参,片栗粉,ミニトマト/チーズ/キャベツ,もやし,人参,ベーコン | パン | 21.2 | (月) | 米,鳥もも肉,生姜,片栗粉,焼のり,青じそ/キャベツ,ベーコン,にんにく/玉ねぎ,わかめ | きなこパン | 20.1 |
| 8 | ツナとじゃこのごはん ほうれん草のオープンオムレツ みそ汁 | ヨーグルト | 597 | 23 | 卵と野沢菜の炒飯 しゃぶしゃぶサラダ すまし汁 | 牛乳 | 504 |
| (月) | 米,じゃこ,ツナ,本しめじ,人参,卵,ほうれん草,とろけるチーズ,玉ねぎ,人参,高野豆腐,ケチャップ/玉ねぎ,油揚げ | ごまパン | 30.6 | (火) | 米,卵,野沢菜漬,玉ねぎ,人参,ベーコン/豚肉,レタス,きゅうり,ポン酢,すりごま/はんぺん,長ねぎ | パン | 18.3 |
| 9 | にんじんごはん ちくわの肉づめ 切り干し大根 ゼリー すまし汁 | 牛乳 | 584 | 24 | 桜めし 焼きのり かじきの竜田揚げ とうふのサラダ みそ汁 | バナナ | 532 |
| (火) | 米,人参,パセリ/ちくわ,豚挽肉,玉ねぎ,粉/切り干し大根,油揚げ,干しいたけ,人参/ふ,わかめ | マカロニきな粉 | 23.6 | (水) | 米,昆布/焼のり/かじきまぐろ,生姜,片栗粉/もめん豆腐,トマト,きゅうり,すりごま,青じそ/大根,油揚げ | | 34.5 |
| 10 | ごはん のり佃煮 シシャモミルクチーズ揚げ じゃが芋とみかんのサラダ すまし汁 | バナナ | 586 | 25 | ごはん のり佃煮 豚レバーのカレー揚げ スパゲティーサラダ すまし汁 | 牛乳 | 506 |
| (水) | 米/のり佃煮/ししゃも,粉,青のり,粉チーズ,牛乳/じゃが芋,きゅうり,わかめ,みかん缶,ツナ缶,マヨネーズ/玉ねぎ,水菜 | | 23.9 | (木) | 米/のり佃煮/豚レバー,にんにく,カレー粉,小麦粉/スパゲティ,水菜,トマト,きゅうり,ツナ缶/卵,とろろ昆布,万能ねぎ | パン | 19.9 |
| 11 | チキンカレー ゆで野菜 果物 スープ | 牛乳 | 555 | 26 | ハムとチーズのサンド 果物 ミネストローネスープ | 牛乳 | 514 |
| (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/オレンジ/卵,長ねぎ | パン | 17.3 | (金) | 食パン,ハム,スライスチーズ,マヨネーズ/すいか/大豆,人参,玉ねぎ,ブロッコリー,ベーコン,マカロニ,トマトジュース,コンソメ | フライドポテト | 18.7 |
| 12 | パン マカロニグラタン 果物 春雨スープ | 牛乳 | 575 | 29 | ごはん とうふのトマト煮込み ゆで野菜 ゼリー みそ汁 | ヨーグルト | 553 |
| (金) | 食パン/マカロニ,玉ねぎ,本しめじ,ウインナー,粉,牛乳,とろけるチーズ,パセリ/メロン/春雨,卵,玉ねぎ,人参,ベーコン,万能ねぎ | パン | 21.3 | (月) | 米/もめん豆腐,鳥挽肉,玉ねぎ,人参,生しいたけ,えのきだけ,ホールトマト/キャベツ/なす,油揚げ | ごまパン | 24.2 |
| 15 | チャーシューライス ごぼうサラダ みそ汁 | ヨーグルト | 514 | 30 | ごはん のり佃煮 春巻 五目ひじき すまし汁 | 牛乳 | 535 |
| (月) | 米,焼豚,玉ねぎ,人参,生しいたけ,ピーマン/ごぼう,人参,すりごま,マヨネーズ,レモン汁/とうふ,わかめ,長ねぎ | ジャムパン | 16.6 | (火) | 米/のり佃煮/春巻の皮,春雨,豚挽肉,玉ねぎ,人参,干しいたけ,万能ねぎ/たけのこ/干ひじき,油揚げ,人参,干しいたけ,白滝,大豆/ふ,水菜 | パン | 18.1 |

☆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(6日・13日・20日・27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 | 21.1g |